

“Det er gøy!”

En undersøkelse om motiver for å synge i kor

Av Guro Schjelderup

Masteroppgave ved institutt for musikkvitenskap
Universitetet i Oslo
Våren 2005

Forord

Denne oppgaven handler om motiver mennesker kan ha for å synge i kor. Temaet er svært relevant for meg siden jeg både synger i og dirigerer kor, og arbeidet med oppgaven har vært interessant og lærerikt. Jeg har fått erfaring i å skape et prosjekt, å bruke intervjumetoden, å søke etter og bruke litteratur, å fremstille en undersøkelse skriftlig og å jobbe selvstendig. Samtidig har jeg fått bruke mye tid på noe jeg er interessert i og som er en del av livet mitt.

Helt alene har jeg ikke vært om arbeidet. Jeg vil gjerne takke intervjupersonene for at de ville stille opp og gi meg et innblikk i deres motiver for å synge i kor. Jeg vil også takke medstudenter og medkorister for gode tips og råd, Jon Mikkell Broch Ålvik for korrektur, og Even Ruud for veiledning og konstruktiv kritikk.

Guro Schjelderup

Oslo, juni 2005

Innhold

FORORD	1
INNHold	2
KAPITTEL 1.....	3
INNLEDNING.....	3
OM PROBLEMSTILLINGEN.....	6
GENERELT OM KOR	7
METODE.....	9
KAPITTEL 2: DET SOSIALE	20
GRUPPER OG KOR.....	21
MUSIKKENS SOSIALE FUNKSJONER	23
SOSIALT NETTVERK	26
FELLESSKAP.....	30
<i>Bakgrunn</i>	<i>32</i>
<i>Nære bånd</i>	<i>33</i>
<i>Vi-følelse.....</i>	<i>33</i>
<i>Reiser og turneer.....</i>	<i>35</i>
<i>Fellesskap og prestasjon</i>	<i>36</i>
STATUS	37
IDENTITET	41
INTIMITET	44
KAPITTEL 3: MUSIKKOPPLEVELSEN.....	47
ASPEKTER VED MUSIKALSKE OPPLEVELSER.....	48
<i>Høydepunktsopplevelser.....</i>	<i>48</i>
<i>Kognitive aspekter ved musikkopplevelser</i>	<i>49</i>
<i>Emosjonelle aspekter ved musikkopplevelser.....</i>	<i>54</i>
<i>Fysiologiske aspekter ved musikkopplevelser.....</i>	<i>60</i>
HELSE OG LIVSKVALITET	61
KAPITTEL 4: DET AUTOTELISKE	66
FLOW	67
<i>Hva er flow?</i>	<i>67</i>
<i>Hvordan oppnår man flow?.....</i>	<i>70</i>
<i>Hva er virkningen av flow?</i>	<i>72</i>
<i>Kritikk av flow</i>	<i>74</i>
<i>Flow og musikk.....</i>	<i>75</i>
BEHOV	78
MESTRING OG SELVTILLIT.....	80
KAPITTEL 5: AVSLUTNING.....	85
LITTERATURLISTE	89

Kapittel 1

“... jeg har da... oppdaget at jeg får tilfredsstilt veldig mye av mine motiver som menneske, for å være litt sånn høytidelig. Det å bruke tid sammen med et kor. Det gir meg liksom litt sånn trivsel, da. Og jeg har veldig lyst til å dra på øving og alle konserter. Fordi at det gir meg noe. Så jeg føler ikke at jeg prioriterer bort noe annet ved å synge i kor. Så det er jo der egoismen min ligger, å gjøre sånne ting som jeg virkelig har glede av, det gjør jeg.” (Mann 3)

Innledning

Kor er noe jeg interesserer meg sterkt for, og som jeg bruker mye tid på. Jeg synger i et kammerkor og dirigerer et bygdekor, og på denne måten får jeg sett koraktiviteten fra flere sider. Dette hjelper meg særlig i arbeidet som dirigent, siden jeg vet hvordan det er å være korsanger og dermed kan bruke den kunnskapen når jeg instruerer sangerne i koret jeg dirigerer. Jeg har vært korsanger i ca seks år, i både damekor og blandakor, og dirigent i ca fire år for blandakor. Dette er noe som jeg liker å gjøre, fordi jeg får brukt mine kunnskaper om musikk samtidig som jeg kan samhandle med andre mennesker for å skape noe som er større enn summen av personer til stede. I tillegg får jeg være med på å gi andre mennesker – for eksempel et publikum eller de andre deltagerne – en musikalsk opplevelse, og kanskje også noen store øyeblikk.

Temaet valgte jeg fordi jeg ville finne ut noe om hva det er som gjør at mennesker i det hele tatt synger i kor, og hvorfor de fortsetter år etter år. Jeg hadde selvsagt en oppfatning av dette før jeg begynte på oppgaven siden jeg synger i kor selv, men jeg ville prøve å finne et mer utfyllende svar enn at “det er gøy”, eller heller finne ut *hva* som er gøy ved å synge i kor. At korsangere er opptatt av musikken og det sosiale er jo ingen overraskelse, men *hvorfor* de er opptatt av det kan være vanskeligere å tenke seg, både for korsangerne selv og andre. Jeg er ikke alene om å mene at dette er et viktig område å utføre undersøkelser på:

“Research into the problematic area of human motivation, particularly related to artistic activity, remains in relative infancy, and may prove to be the missing piece of the jigsaw which will allow us to develop a clearer understanding of humanity’s need and drive to participate in music and artistic pursuits generally.”
(Kemp 1997, s. 41)

Korbevegelsen i Norge er stor, selv veldig små lokalsamfunn gir innbyggerne et kort tilbud. Kurstilbudet er også stort, både for korister og dirigenter. I tillegg reiser mange dirigenter rundt og holder seminarer for andre dirigenter og kor. Siden det er så mange på landsbasis som er engasjert i kor, setter jeg frem antagelsen om at det finnes visse motiver hos mennesker som gjør at de vil komme sammen og synge for hverandre og for publikum, og jeg er interessert i å finne ut hva disse motivene består i. Dette vil kunne gjøre både korsangere, meg selv og andre mer bevisst på hva denne aktiviteten innebærer av verdier for individet og gruppen eller koret som helhet. Som dirigent er det også viktig for meg å vite hvorfor medlemmene i koret vil synge, hva det betyr for dem og hva det gir dem, slik at jeg kan legge til rette for at forventningene deres i størst mulig grad skal bli oppfylt. Jeg tror også at jo bedre de liker å synge i kor, jo bedre resultater kan koret oppnå musikalsk, siden sangerne vil føle seg trygge i situasjonen og på hverandre. Slik kan også jeg som dirigent utvikle meg videre, noe som igjen kan heve korets nivå.

Oppgaven hører hjemme i musikkpsykologien, hvor jeg legger vekt på gruppepsykologi, sosialpsykologi og positiv psykologi siden den omhandler sosiale grupper i samfunnet og indre behov eller motiver i forhold til det å drive med musikk. Jeg kommer også til å trekke inn det enkelte individet.

Jeg kommer ikke til å trekke inn musikkterapi og musikkpedagogikk, fordi jeg vil konsentrere meg om aktørers personlige oppfatninger og ytringer om hvorfor de er engasjert i det å synge i kor. Dermed vil det være å gå utenfor oppgavens rammer å si noe om hvordan musikk kan brukes til medisinske og terapeutiske formål eller å begi meg inn på å beskrive hvordan øvelser bør legges opp, hvilket repertoar man bør bruke, og så videre. For det andre kommer jeg heller ikke til å si noe om spesifikke musikkssjangrer, siden det er indre motiver for å delta hos korsangerne selv jeg er ute etter å kartlegge, og ikke deres musikalske preferanser. For det tredje vil jeg ikke ta opp elementer i forhold til vitenskapsteori, fordi dette ikke er relevant i forhold til oppgavens problemstilling. I metoddelen vil jeg konsentrere meg om metodene jeg bruker i oppgaven: kvalitativt intervju, deltagende observasjon og litteraturstudier.

Målet med oppgaven er å skape større bevissthet rundt ønsket om å drive med musikk, herunder å synge i kor, slik at for eksempel dirigenter og pedagoger kan legge mer til rette for at de bevisste eller ubevisste forventningene hos deltagerne kan oppfylles. Dermed kan deltagerne få enda større glede av aktiviteten. Intervjupersonene kan også få større kunnskap om seg selv og sine kanskje ubevisste motiver for å synge,

slik at de kan bruke denne kunnskapen til å skape seg en tilværelse de er fornøyd med. Til slutt kan også personer som ikke synger i kor få innblikk i hva en slik aktivitet kan gi dem dersom de bestemmer seg for å delta.

Det jeg forventet å finne da jeg startet på oppgaven var at ønsket om å synge i kor kommer fra behovet for å utøve musikk og for å være i et fellesskap. Hva som ligger i disse behovene kan for eksempel være utviklingen og opprettholdelsen av et selvbylde og en identitet, men det kan også være andre ting, og dette ville jeg forsøke å finne ut av. Motivasjon til å engasjere seg i eller utdanne seg innen musikk kommer av smak og preferanser, men også av andre faktorer. Selvbylde, konformitet, forventninger og roller, å føle seg kompetent, samarbeid og kreativitet er også viktige sosialpsykologiske elementer i musikkutdanning (Olsson 1997, s. 293). Forskjellige korsangere vil gjerne ha forskjellige grunner til å delta, men det finnes også visse fellestrekk som jeg kommer tilbake til.

Oppgaven har jeg lagt opp slik at i det første kapittelet presenterer jeg først problemstillingen, oppgavens tilhørighet innenfor musikkvitenskapen og noen generelle trekk ved koraktivitet. Deretter ser jeg nærmere på metodologiske aspekter ved oppgaven, og på fordeler og ulemper ved metodene jeg bruker. De neste kapitlene tar for seg tre hovedkategorier av motiver for å synge i kor. Kapittel 2 vil omhandle rent sosiale motiver, og temaer som sosialt nettverk, fellesskap, status, identitet og intimitet vil blant annet bli tatt opp her. I kapittel 3 står musikkopplevelsen i sentrum. Her fokuserer jeg på forskjellige aspekter ved musikalske opplevelser, og helse og livskvalitet. Kapittel 4 er viet det autoteliske, eller indre motiver, hvor utfordring, utvikling, tilbakemelding og det å få til noe er temaer som behandles under overskriften “Flow”, og jeg kommer også inn på behov, mestring og selvtillit. Kapittel 3 og 4 henger tett sammen, og kapittel 4 kan ses som en fortsettelse av kapittel 3. En del av underkategoriene vil overlappe hverandre fordi de henger tett sammen selv om de tilsynelatende handler om forskjellige ting. For eksempel overlapper underkategorier fra det sosiale og musikkopplevelsen hverandre i hvert fall delvis, fordi å synge i kor, som er en musikalsk aktivitet, også er å være del av en gruppe, noe som gjør det til en sosial aktivitet. Uttalelser som “Å skape vakker musikk sammen med andre” vil dermed passe inn i begge kategoriene, men vil få forskjellig vinkling i analysen. Til slutt i oppgaven kommer et lite avslutningskapittel hvor jeg oppsummerer oppgaven og resultatene fra undersøkelsen.

Referanser har jeg satt direkte i teksten, fordi leseren da slipper å lete seg frem og tilbake for å finne kilder og finne tilbake i teksten for å fortsette lesingen der fotnoten dukket opp. Unntakene er når kilden er en webside, da internettadresser kan ta mye plass i teksten, og personlig korrespondanse.

Om problemstillingen

Da jeg skulle velge tema og problemstilling for denne oppgaven kom jeg frem til at jeg ville skrive om noe jeg er opptatt av og engasjert i selv, og valget falt derfor på kor. Arbeidet med å formulere en problemstilling har ikke vært lett, men siden jeg er interessert i bakenforliggende motiver som kan forklare atferd, visste jeg at det var dette jeg ville skrive om.

Det jeg vil undersøke i denne oppgaven er altså hvilke motiver eller behov som gjør at mennesker ikke bare begynner i et kor, men også fortsetter å synge i kor over lengre tid. Problemstillingen min blir dermed denne: *Hvilke motiver kan mennesker ha for å synge i kor?* “Motivasjon defineres gjerne som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like og det som gir den mål og mening. Motivasjon står derfor helt sentralt når det gjelder å forstå menneskelig atferd” (Imsen 1998, s. 226). Et motiv er altså helt enkelt det som får mennesker til å handle.

Jeg har tidligere snakket med noen av medlemmene i korene jeg har tilknytning til om hvorfor de synger i kor. Svarene har vært ganske like; de setter pris på fellesskapet, de synes det er gøy, og de liker å synge. Nøyaktig hva det er de liker ved det er vanskeligere å få tak i. De kan strekke seg så langt som å si at det gir dem *noe*, men hva dette “noe” er har det vært vanskeligere å komme til bunns i. Jeg tror at vi her da kommer inn på elementer som henger tett sammen med psykologi, at musikken og fellesskapet har betydning for deres ve og vel.

“Så det har noe med den kombinasjonen av musikkopplevelsen, den estetiske kvaliteten, og så musikkglede. Å ja, og så glemte jeg selvsagt det sosiale. Det er også kjempeviktig.” (Kvinne 3)

Kvinne 3 omtaler her musikkopplevelsen, estetisk kvalitet, musikkglede og det sosiale som viktige årsaker til at hun synger i kor, og at kombinasjonen av disse faktorene er nødvendig. I de neste kapitlene er det psykologien bak nettopp disse faktorene jeg vil se nærmere på.

Generelt om kor

Et medlemskap i en gruppe er både en måte å vise tilhørighet på, og å vise avstand. Vi oppsøker gjerne situasjoner, personer og grupper som bekrefter et etablert selvilde, og dermed virker selvbildet styrende på hvilke grupper man tar kontakt med (Gjøsund og Huseby 2001, s. 41). Man viser altså at “denne typen mennesker identifiserer jeg meg med”, og dermed viser man også avstand til de som ikke er medlem av gruppen. Ved å være medlem av et kor viser man at man liker å synge og skape musikk sammen med andre, og at man er villig til å gjøre seg selv til redskap for distribusjon av musikk. Litt av individualiteten forsvinner når man synger i et kor, fordi alle blant annet skal følge samme puls, og må tilpasse seg hverandre for at for eksempel klangen skal bli så homogen som mulig. Man må altså være villig til å gi og ta, og å underordne seg et felles mål.

For de aller fleste korsangere i Norge er aktiviteten en hobby, noe som de gjør på fritiden atskilt fra skole, arbeid og familieliv. Unntak kan for eksempel være kor som er knyttet til utdanningsinstitusjoner, og da er en del av visse utdanninger. Korsangere får som oftest ingen materiell belønning for å delta, og selv om koret som gruppe kan få betalte oppdrag, går pengene vanligvis til koret og ikke til de individuelle korsangerne, slik at koret kan betale for øvingslokale, dirigent, noter, turer og annet. Her finnes selvsagt også unntak, for eksempel visse prosjektkor og øvingskor for dirigenter, hvor sangere blir betalt for å stille opp. I tillegg må medlemmene ofte betale kontingent for å delta. Vi ser altså at å synge i kor koster både tid og penger, men det deltagerne får tilbake gjennom aktiviteten og fellesskapet ser ut til å være verdt innsatsen, siden de fortsetter å være medlemmer år etter år. Det er her snakk om en indre eller ikke-materiell belønning og motivasjon, noe jeg kommer tilbake til senere.

Målet med koraktiviteten kan variere, og de fleste kor har en formålsparagraf nedfelt i sine vedtekter. Dette kan være å medvirke i lokalsamfunnets arrangementer, holde konserter, delta i gudstjenester, spre et politisk budskap, operere på et visst nivå og annet. I tillegg til de formelle formålene vil koret som gruppe ha visse delmål, og hvert enkelt kormedlem vil ha sine personlige mål med aktiviteten og motiver for å delta. De deler en felles oppfatning av koret som fellesskap, men dette fellesskapet vil inneha forskjellig mening for forskjellige personer. Som symbol er fellesskapet “...held in common by its members; but its meaning varies with its members’ unique orientations to it” (Cohen 1985, s. 15). Medlemmene knytter altså subjektiv mening til

aktiviteten. Ifølge dette synet inneholder ingen atferd mening i seg selv, men får mening gjennom tolkning, og disse tolkningene varierer fra person til person (op.cit. 17).

Korsangens røtter finner vi i sannsynligvis i menneskehetens barndom, siden arkeologer og antropologer har funnet beviser for sang, musikk og dans i alle kjente menneskesamfunn (Huldt-Nystrøm 1958, s. 12). Linjen frem mot dagens vestlige og norske korsang finner vi i europeisk musikkhistorie, hvor den flerstemmige sangen ble innført i middelalderens gudstjenester (op.cit. 72). Siden har korsangen utviklet seg fra disse tostemmige melodiene til store verk med opp til 16, 20, og noen ganger flere stemmer. Man kan vel likevel si at de fleste sanger og verk for kor vil være skrevet for fra tre til åtte stemmer, og repertoaret omfatter alt fra de enkleste a cappella-viser til store messer og verk med solister og orkester, sakrale som verdslige.

De første organiserte korene i Norge var mannskor, og disse ble ikke opprettet før på 1840-tallet. Men før den tid hadde det eksistert såkalte “syngeskoler”, “syngelinstitutter” og kvartetter i lengre tid, også for kvinner og kjønnsblandede grupper (op.cit. 219f). Det første norske kvinnekoret ble stiftet i 1870 (Huldt-Nystrøm 1959, s. 104).

Ut over 1800-tallet spredte korbevegelsen seg fra hovedstaden til andre byer, og sangen var sterkt preget av nasjonalromantikken (Huldt-Nystrøm 1958, s. 229ff). Etter hvert organiserte korene seg også i sangerforbund, og det første var Norsk Arbeidersangerforbund, knyttet til arbeiderbevegelsen, som ble stiftet i 1908 (op.cit. 365). Siden kom det flere forbund, og disse hadde og har gjerne distriktsforbund rundt omkring i landet.

I dag finnes det også flere forbund med medlemskor fra hele landet. Det største er Norges Korforbund, stiftet i 1985 da Norges Sangerlag og Norges Landssangerforbund slo seg sammen. Forbundet har ca 1.000 medlemskor og ca 30.000 medlemmer¹. Andre eksisterende forbund er Norges Kirkesangforbund, stiftet i 1954, med ca 180 medlemskor og ca 3.800 medlemmer²; Norges Barne- og Ungdomskorforbund, stiftet i 1984, med ca 227 medlemskor og ca 8.080 medlemmer³; Ung Kirkesang, stiftet i 1996, med ca 240 medlemskor og ca 6.500 medlemmer⁴, og Norsk Sangerforum, stiftet i 2001, med ca 210 medlemskor og ca 6.100 medlemmer⁵. (Denne informasjonen ble

¹ Kilde: http://www.kor.no/index.cfm?cmd=nk&sk_id=125

² Kilde: E-postveksling med Halvor J. Østveit i NKSF 24. januar 2005

³ Kilde: E-postveksling med Kjetil Aamann i NOBU 17. januar 2005

⁴ Kilde: <http://www.sang.no/index2.cfm>

⁵ Kilde: E-postveksling med Marit Skoveng i NSF 17. januar 2005

innhentet i januar 2005.) Til sammen teller disse forbundene ca 1.857 kor og ca 54.480 medlemmer, og i tillegg finnes ganske mange kor som ikke er tilknyttet et forbund. Uoffisielle kilder hevder at så mange som 200.000 mennesker synger i kor i Norge i dag. Dette viser at å synge i kor er en utbredt aktivitet i Norge.

Man kan spørre seg om hva som er poenget med å synge i kor, men da må man også stille spørsmålet om hvorfor folk engasjerer seg i musikk i det hele tatt. Jeg skal ikke her påta meg å avsløre alle musikkens implikasjoner for mennesket, men jeg vil gjerne trekke frem David J. Elliott, som argumenterer for at musikkens verdi i stor grad faller sammen med viktige livsverdier. Menneskelige tendenser som å kjenne sine personlige kapasiteter, å finne mening i livet, å skape orden i bevisstheten for å oppnå selvinnsikt eller å sikre vekst i selvet, kan få sitt uttrykk gjennom lytting til og utøvelse av musikk. Andre aktiviteter kan også ha disse kvalitetene, men musikk står i en særstilling fordi:

“Music involves a unique form of cognition that enables us to listen for and express various combinations of meaning in the temporal events of musical performances. The situated nature of music cognition and musical works, the social and cultural ingredients of particular musical ways of life, the affective specificity of musical enjoyment and the centrality of artistically and culturally produced sound differentiate music and the values of music from other pursuits.”
(Elliott 1996, s. 10)

Musikk og dens verdier står altså i en særstilling blant andre aktiviteter fordi den lar mennesker lytte etter og uttrykke forskjellige meningskombinasjoner i et tidsforløp.

Metode

I arbeidet med å forsøke å finne ut hvorfor mennesker synger i kor, har jeg benyttet meg av tre metoder. Disse er kvalitativt intervju, deltagende observasjon og litteraturstudier. Det varierer noe hvilken metode jeg legger mest vekt på i oppgaven, men jeg har forsøkt i så stor grad som mulig å trekke inn både teori og empiri. Noen deler av oppgaven er imidlertid mer preget av enten teori eller empiri, fordi det har vært vanskelig enten å hente ut gode sitater fra intervjuene eller å finne relevant litteratur. Der hvor jeg har basert meg mest på teori, gjør jeg dette fordi jeg mener teorien er relevant selv om jeg ikke kunne finne så mange gode utsagn fra intervjupersonene om temaet. De kan gjerne ha snakket om det, men uten å være spesifikke. Dette gjelder spesielt temaer som

identitet, musikkopplevelse og visse teoretiske modeller. Årsakene til at intervjupersonene ikke sa så mye om disse temaene kan være mange, blant annet at jeg ikke la nok vekt på dem i intervjuene, at temaet kan være vanskelig å snakke om, eller at intervjupersonene rett og slett ikke har tenkt så mye over det.

Kvalitativt intervju er en metode som heller vil gå i dybden hos noen få personer og deres opplevelser enn å innhente et stort antall besvarelser på en spørreundersøkelse. Da kan intervjupersonene fortelle selv og med egne ord om sine opplevelser og hva det betyr for dem å synge i kor, og jeg kan snakke direkte med primærkildene og ikke bare lese om hva andre har funnet ut. Man får dermed ikke et representativt utvalg, men intervjupersonene kan med egne ord snakke om sine erfaringer, meninger og opplevelser av verden slik at man sammen kan komme frem til ny kunnskap (Kvale 2002, s. 17). Slik kan man avdekke variasjoner i menneskers tanker om et tema, og få et "... bilde av en mangfoldig og kontroversiell menneskelig verden" (op.cit. 23). Metoden legger vekt på at man ikke skal kvantifisere objektive data, men tolke meningsfulle relasjoner (op.cit. 25). Dette er altså en fenomenologisk tilnærming hvor deltagerens syn på ett aspekt ved tilværelsen står i fokus.

Korene jeg hentet intervjupersonene fra er ganske forskjellige, både med hensyn til nivå og repertoar, og sangernes bakgrunn og alder. Fire av intervjupersonene har jeg hentet fra koret jeg synger i selv. Det er et blandet kammerkor, hvor de aller fleste av medlemmene har en eller annen form for formell utdanning i musikk, mange av dem på universitets- eller høyskolenivå. Gjennomsnittsalderen er relativt lav; mange av medlemmene er studenter, og kommer fra forskjellige steder i landet. Andre jobber i forskjellige yrker. Vi synger for det meste klassisk musikk, mye av det med høy vanskelighetsgrad. Kvinne 2 er 23 år gammel på intervjutidspunktet. Hun er student, og har sunget i kor siden seksårsalderen. Hovedinstrumentet hennes er sang, men hun har også spilt piano, og hun har musikkutdannelse. Kvinne 3 er 30 år gammel og jobber som lærer. Hun har musikkutdannelse og har spilt i korps og brassband, og begynte å synge i kor som sekstenåring. Mann 1 er en 25 år gammel student med sang og direksjon som instrumenter. Han har noe musikkutdanning, og begynte å synge i kor i seksårsalderen. Mann 2 er 32 år gammel og har musikkbakgrunn fra korps. Han arbeider i handelsnæringen, og begynte i kor i studietiden som 24-åring.

Tre av intervjupersonene synger i koret jeg dirigerer. Det er et blandet bygdekor hvor et fåtall av medlemmene kan noter, og gjennomsnittsalderen er ganske høy. De fleste kommer fra nærmiljøet eller selve bygda koret er en del av, og representerer

mange forskjellige yrker. Noen er også pensjonister. Vanskelighetsgraden på repertoaret er lav eller moderat, de synger kjente sanger og viser arrangert for kor i tillegg til enklere kormusikk og kirkemusikk. Kvinne 4 er en 72 år gammel pensjonist. Hun har sunget og spilt gitar siden barndommen, og begynte å synge i kor som 49-åring. Mann 3 er en 61 år gammel lærer. Han sang og spilte litt gitar i oppveksten, og begynte i kor da han var 57 år gammel. Mann 4 er 60 år gammel og jobber i servicenæringen. Han sang mye i barndommen og spilte klarinett i korps i barndommen og ungdommen. 54 år gammel begynte han å synge i kor.

Den siste intervjupersonen (Kvinne 1) er en venninne som jeg har sunget i kor sammen med tidligere, i et kammerkor for det meste bestående av musikkstudenter. Hun er en 21 år gammel student som har spilt piano og fløyte, og som har sunget i kor siden hun begynte på skolen. Da jeg intervjuet henne sang hun ikke i noe kor.

Ved å bruke disse korene som utgangspunkt, fikk jeg altså et utvalg på åtte intervjupersoner som er ganske forskjellige med hensyn til musikalsk bakgrunn, yrke og alder. Dette betyr ikke at utvalget er representativt for korsangere i Norge, men det gir en større bredde enn om jeg hadde intervjuet korister fra bare ett kor. Begge korene er norske amatørkor, og ingen av korene har en politisk eller religiøs formålsparagraf, noe som betyr at jeg har utelatt en type korsangere som kanskje har flere og andre motiver for å synge i kor enn det som kommer frem i denne undersøkelsen. Imidlertid tror jeg at resultatene kan generaliseres til lignende kor med lignende sammensetning.

Intervjupersonene hentet jeg altså hovedsakelig fra kammerkoret jeg synger i og bygdekoret jeg dirigerer. Grunnen til at jeg valgte akkurat disse korene, er at jeg allerede hadde tilgang til intervjupersoner, og at jeg allerede hadde etablert et forhold til intervjupersonene gjennom felles koraktivitet. Jeg så det som en fordel at de kjente meg fra før, i tillegg til at jeg slapp prosessen med å etablere kontakt og et forhold til nye kor og korsangere. Et av intervjuene var egentlig ment å være et prøveintervju, men jeg bestemte meg for å bruke også det i oppgaven, fordi personen var såpass reflektert og fikk frem interessante aspekter. Jeg valgte ut intervjupersonene på grunnlag av tidligere uformelle samtaler om å synge i kor, hvor det kom frem historier eller meninger som jeg syntes var interessante og relevante for min oppgave. Jeg skulle gjerne ha intervjuet mange flere personer, men av plass- og tidshensyn måtte jeg begrense antallet noe.

Intervjuene foregikk enten hjemme hos intervjupersonen eller hjemme hos meg, hvis det var mer hensiktsmessig. Jeg intervjuet bare en person om gangen, slik at det skulle være lettere for den intervjuede å snakke om personlige erfaringer og følelser i

forhold til å synge i kor. Ett eller flere gruppeintervjuer ville kanskje fått frem andre typer informasjon, men siden jeg i tillegg til å dokumentere sosiale årsaker til medlemskap i kor også ville konsentrere meg om personlige motiver, valgte jeg å utføre intervjuene på denne måten. Utstyret jeg brukte for å ta opp intervjuene er minidisk-opptager og mikrofon. Intervjuene ble senere transkribert til tekst. Her forsøkte jeg i stor utstrekning å ta hensyn til pauser og nølende uttalelser, for å vise at det ikke alltid var like lett å svare på spørsmålene mine, at det foregikk en tankeprosess bak og i uttalelsene, og at det ikke alltid var enkelt for intervjupersonen selv å vite hva han eller hun tenkte og mente om temaene jeg tok opp fordi de ofte ikke hadde tenkt så nøye gjennom det før. Når jeg har satt sitater inn i teksten har jeg imidlertid redigert bort gjentakelser, lange pauser og ord som “da”, “liksom” og lignende, uten å endre betydningen av uttalelsene, for at teksten skal være lettere å lese. Der hvor jeg har hoppet over noe i uttalelsene viser jeg dette med tre punktum i parentes.

Etter transkripsjonen leste jeg intervjuene flere ganger for å analysere og kategorisere svarene slik at jeg skulle kunne presentere resultatene på en oversiktlig måte. Kategoriseringen kom jeg frem til ved å sette opp viktige temaer og ord intervjupersonene brukte, for så å sortere disse under tre kategorier jeg mener er dekkende, og som tar for seg ulike motivasjoner og begrunnelser for å synge i kor. Det finnes dataprogrammer som kan hjelpe til i denne prosessen, men jeg har valgt å gjøre dette “manuelt”. De tre kategoriene er det sosiale, musikkopplevelsen, og det autoteliske. Alle intervjupersonene snakket om temaer som kommer inn under alle de tre kategoriene, så selv om jeg deler begrunnelsene inn i tre kategorier og kapitler, understreker jeg her at det er snakk om en kombinasjon av disse som utgjør hele motivasjonsbildet. Jeg kommer tilbake til analyseprosessen litt senere.

Intervjuene varte fra 30 til 45 minutter, og transkripsjonene ble på ti til femten sider, til sammen 110 sider. Jeg hadde noen spørsmål som jeg stilte alle intervjupersonene, og noen som dukket opp underveis i intervjuet i forhold til hva den intervjuede snakket om, altså en relativt åpen og ustandardisert intervjuform. Denne intervjuformen gir mulighet for fleksibilitet, og for utnyttelse av intervjuerens ferdigheter, kunnskaper og intuisjon (Kvale 2002, s. 44). Spørsmålene jeg laget på forhånd ble utarbeidet med tanke på å få et bredest mulig inntrykk av intervjupersonenes motiver for å synge i kor. Jeg stilte intervjupersonene spørsmål blant annet om temaer knyttet til personlig bakgrunn, både musikalsk og generell, første kormedlemskap, hva som fikk dem til å fortsette og eventuelt slutte eller begynne i nye

kor, hva som er “gøy” med å synge i kor, og deres sosiale omgangskrets. Intervjuene ble utført våren, sommeren og høsten 2004, og ble transkribert samme høst.

Når man bruker kvalitativt intervju som metode er det en del elementer man må ta hensyn til. Steinar Kvale omtaler tre etiske regler for forskning på mennesker: informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser. Med informert samtykke menes at den intervjuede får informasjon om hva det er han eller hun stiller opp på. Dette innebærer prosjektets mål og plan, og eventuelle fordeler og ulemper ved å delta. På grunnlag av denne informasjonen kan den intervjuede frivillig bestemme seg for å delta eller ikke (op.cit. 67). Også Martyn Hammersley og Paul Atkinson understreker at en intervjuperson bør få “... utfyllende og nøyaktig informasjon om forskningen, og gi sitt uforbeholdne samtykke” (Hammersley og Atkinson 1998, s. 294). Likevel kan det være vanskelig for forskeren å gi helt fullstendig informasjon, fordi man på intervjutidspunktet ofte ikke vet i detalj hvilken retning arbeidet vil ta (op.cit. 295). Da jeg tok kontakt med potensielle intervjupersoner, fortalte jeg litt om prosjektet mitt. Alle virket interesserte og ga positivt svar på forespørselen om å stille opp på intervju. Flere ga også etterpå verbalt uttrykk for at intervjuet hadde vært en positiv opplevelse.

Den neste regelen Kvale omtaler er kravet om konfidensialitet. Dette innebærer å kode intervjupersonenes identitet og ikke offentliggjøre data som kan avsløre denne (Kvale 2002, s. 68). Under intervjuene kan det komme frem personlige detaljer om informanten, og da er det viktig at han eller hun får beholde sin anonymitet. I min undersøkelse er det fire personer av hvert kjønn. Navnene deres har jeg kodet, slik at de i min oppgave blir hetende henholdsvis Kvinne eller Mann 1, 2, 3 og 4. Dette for å beskytte deres identitet. Jeg har også fjernet navn på kor, korps, dirigenter og andre som omtales, i tillegg til alle stedsnavn og navn på skoler og institusjoner. Dialekter har jeg “oversatt” til bokmål. Navn på profilerte personer som har blitt nevnt har jeg beholdt, fordi de ikke kan spores tilbake til intervjupersonen. Tidligere ga jeg en generell beskrivelse av intervjupersonene, noe som gjør at personer fra de samme korene kan gjenkjenne intervjupersonene. Jeg valgte likevel å gjøre dette for å vise bredden i intervjupersonenes bakgrunn. Andre lesere vil imidlertid ha problemer med å finne ut hvem de er.

Forskeren har også en plikt til å vurdere eventuelle konsekvenser av intervjuene, altså ulemper og fordeler for intervjupersonene (op.cit. 69). En mulig positiv konsekvens av intervjuet kan være at intervjupersonene selv i løpet av intervjuet blir mer bevisst på hvorfor de synger i kor, og hva musikken og det sosiale betyr for dem.

Jeg kan ikke se særlige ulemper for de intervjuede i denne undersøkelsen, annet enn å måtte sette av tid og at det kanskje kan være vanskelig for enkelte å snakke om følelser og andre personlige aspekter ved å synge i kor – og som sagt har de fleste uttrykt seg positivt om å bli intervjuet. Også for meg har det vært positivt. Jeg har fått et lite innblikk i flere menneskers følelsesverden og fått nye perspektiver på hvorfor mennesker synger i kor. I tillegg fikk jeg erfaring i å lytte med “forskerører”, og å følge opp tråder i intervjuets gang. Det lot seg dessverre ikke gjøre å følge opp alle trådene, og en del tråder har jeg nok oversett, men jeg tror likevel at jeg har klart å danne meg et godt bilde av den enkelte intervjupersons motiver for å synge i kor.

Når man bruker intervju som metode, gjør man seg selv til forskningsinstrument. Det er intervjueren som velger og utelater spørsmål og informasjon, og som tolker det som blir sagt (op.cit. 91). Dette betyr at forskerens forståelseshorisont blir avgjørende for analysen og det ferdige resultatet. Derfor er det viktig at forskeren har et bevisst forhold til sin bakgrunn og hvordan den kan påvirke arbeidet.

En av kritikkene mot intervjumetoden er at intervjuet er en særpreget situasjon hvor det deltageren uttrykker kan avvike fra atferd i andre situasjoner. Resultatene av undersøkelsen kan dermed være et produkt av intervjusituasjonen og forskerens egen analytiske orientering. Dette trenger imidlertid ikke å være et problem, men heller en ressurs i arbeidet med å forstå hvordan deltagerne vil handle i andre sammenhenger (Hammersley og Atkinson 1998, s. 166f). Informasjonen jeg har vært ute etter i intervjuene er også av en slik art at deltageren må gå ut av en mer naturlig situasjon og reflektere over sine motiver for å synge i kor, noe han eller hun kanskje ikke tenker så mye over i hverdagen.

I tillegg til å bruke intervjumetoden er jeg også en slags deltagende observatør, siden jeg er henholdsvis korsanger og dirigent i korene jeg har hentet intervjupersonene fra. Dette kan ha både fordeler og ulemper; blant annet innebærer det at jeg gjennom min deltagelse kan supplere intervjuene med observasjoner jeg gjør på øvelser og konserter, og slik komme frem til mer nøyaktige analyser av prosesser i korene. “Ulike roller innenfor ett miljø kan altså utnyttes til å skaffe tilgang til ulike typer data, og til å få en forståelse av hver rolles perspektiver” (op.cit. 137). Men min tilstedeværelse ved intervjuene kan også påvirke det som blir sagt, og uttalelsene må tolkes med tanke på dette. Ved å bruke ikke-ledende spørsmål og la intervjupersonen selv i stor grad styre hva han eller hun vil snakke om uten avbrudd, kan man minimere intervjuerens innvirkning på det som blir sagt (op.cit. 156). På tross av intervjumetodens svakheter

sier Hammersley og Atkinson: “En kombinasjon av deltagende observasjon og intervjuer kan ha sine fordeler: dataene fra den ene metoden kan brukes til å belyse dataene fra den andre” (op.cit. 158). Jeg kan altså utdype hva intervjupersonene sier med det jeg observerer på øvelsene.

Det at jeg er aktiv i kormiljøet selv, betyr at jeg har mine egne erfaringer med og tanker om å synge i kor, noe som kan påvirke min analyse av intervjuene både i positiv og negativ forstand. Jeg er innforstått med en del av det samtalen dreier seg om, samtidig som det kan bety at intervjupersonene ikke forklarer grundig nok, fordi jeg “skjønner jo hva de mener”. At jeg er dirigent for tre av intervjupersonene kan også ha påvirket svarene de ga. Samtidig kan det være lettere for dem å åpne seg for noen de kjenner enn for en helt fremmed, slik at de tør å fortelle mer om seg selv og sine følelser i forhold til det å synge i kor. Som sagt er en fordel ved at jeg kjenner intervjupersonene nettopp at jeg allerede har etablert et forhold til dem, slik at det kan være enklere å åpne seg (op.cit. 167). Men siden jeg er dirigenten deres og dermed har en slags makt over dem, kan disse intervjupersonene også bevisst eller ubevisst formulere svarene sine ut fra hva de tror jeg er ute etter.

Som deltager kan det også være en fare for at jeg legger min egen forforståelse inn i tolkningen av intervjupersonenes utsagn, og dermed tillegger visse utsagn mer eller mindre vekt enn intervjupersonen gjør selv. Her har jeg prøvd, i den grad det er mulig, å være objektiv og se nøye på utsagnene for å være sikker på at det jeg sier intervjupersonene sier, faktisk er det de sier. Et annet problem er at siden jeg er innforstått med mange aspekter ved å synge i kor, kan det være vanskelig for meg å skille ut en del av prosessene som skjer i korene, fordi de er så kjente og naturlige for meg (op.cit. 131). Hammersley og Atkinson viser til J. Styles, som skiller mellom to forskertyper: “insidere” og “outsidere”, altså forskere som i forskjellig grad er medlemmer av gruppene de forsker på eller ikke. Disse begrepene følges av to myter som henholdsvis sier at bare “outsidere” kan utføre holdbar forskning på en gitt gruppe fordi de vil ha den nødvendige objektivitet, og motsatt at bare “insidere” kan utføre holdbar forskning på en gitt gruppe fordi “outsiderne” ikke kan oppfatte gruppens sanne natur (Styles, gjengitt op.cit. 137). I et “outsider”-perspektiv kan altså forståelsen være nødlidende, mens et “insider”-perspektiv kan føre til overforbindelse eller for sterk identifisering og skjev analyse (op.cit. 137f). Løsningen som foreslås på dette problemet kaller Hammersley og Atkinson for “marginalitet”. Ved å forholde seg så marginalt eller nøytralt som mulig til gruppen kan forskeren få tilgang til deltagerens perspektiver

samtidig som faren for overforbindelse minimeres. Forskeren må altså være både fremmed og venn (op.cit. 140). Selv befinner jeg meg innenfor “insider”-begrepet, i og med mine roller som medsanger, venninne og dirigent for personene jeg har intervjuet. Jeg har forsøkt å være bevisst på dette og skape en distanse slik at andre forståelser enn mine egne kan komme frem, samtidig som jeg eventuelt kan utdype intervjupersonenes utsagn med egne erfaringer.

Min deltagelse i miljøet intervjupersonene er hentet fra har også flere implikasjoner. Det at jeg kjenner flere av dem personlig kan få meg til å føle at jeg utleverer mine venner og kjente og deres følelsesliv. Nå er temaet for oppgaven imidlertid ikke av spesielt sensibel art, så dette har jeg ikke sett på som noe stort problem. Samtidig skal jeg også omgås disse personene etter at oppgaven er avsluttet, og dette ligger i bakhodet når jeg bruker sitater fra intervjuene. Jeg har forsøkt å bruke en respektfull tilnærming uten å utelate personlige momenter. Ett aspekt ved at jeg omgås de jeg synger i kor sammen med på en daglig eller ukentlig basis, er at det stadig kommer frem mer og interessant informasjon i uformelle samtaler som jeg gjerne skulle hatt med i oppgaven, og nye potensielle intervjupersoner. Dette har følt litt frustrerende, men disse uformelle uttalelsene har sjelden innebåret noe helt nytt i forhold til det personene jeg har intervjuet, har sagt. I noen tilfeller har jeg likevel benyttet meg av tanker og uttalelser som har dukket opp i disse samtalene. Noen medkorister jeg ikke har intervjuet har også uttrykt ønske om å bli intervjuet selv, halvt i spøk, men likevel alvorlig ment. I slike tilfeller har jeg bare måttet beklage og si at jeg dessverre av plass- og tidshensyn ikke kan intervju alle, selv om det nok ville vært interessant å høre hva de hadde å si.

Når jeg synger i kor eller dirigerer kor har jeg en rolle som er relativt fast, og som de andre koristene forholder seg til. I koret jeg synger i har jeg vært ganske åpen i forhold til de andre med å fortelle om hvordan jeg har jobbet med oppgaven. Dette har vært naturlig fordi flere i koret også studerer musikk, og vi snakker ofte om studiene med hverandre. Derfor har mange også visst at jeg har brukt medlemmer av koret som informanter. I koret jeg dirigerer har det ikke vært så naturlig å snakke om oppgavearbeidet, og derfor har jeg hatt en mer skjult forskerrolle i dette koret. Her er det ikke alle som vet at jeg skriver om kor, og at jeg har brukt noen av medlemmene som informanter. Rollene som venninne, medkorist og dirigent versus rollen som forsker har latt seg kombinere ganske lett. Jeg tror at siden temaet som sagt er relativt lite sensibelt og mange synes det er interessant, reagerer de fleste positivt på å bli stilt

formelle og uformelle spørsmål om å synge i kor. Jeg har forsøkt å være bevisst på hvilke roller jeg har på hvilke tidspunkt, og også å bruke forskerrollen mer i det daglige korarbeidet, noe som fort kan glemmes når man er opptatt av å følge med på en øvelse eller holde en øvelse selv. Å ta på seg forskerrollen innebærer å skape en analytisk distanse til det som skjer, slik at prosessene kan synliggjøres.

Den siste metoden jeg har brukt er litteraturstudier. Jeg har konsentrert meg om litteratur som omhandler sosialpsykologi, motivasjonspsykologi og positiv psykologi, fordi jeg mener at dette belyser mange av de indre prosessene som kan være årsaker til at mennesker synger i kor. Disse teoriene sier ikke så mye om musikkutøvelse, og derfor har jeg supplert denne litteraturen med artikler og bøker som konsentrerer seg mer om hva musikkutøvelse kan innebære for enkeltmennesker, grupper og samfunn. I letingen etter relevant litteratur slo det meg at det er skrevet ganske mye om temaer knyttet til det å lytte til musikk, men mye mindre om det å faktisk aktivt utøve musikk. Derfor har jeg måttet prøve å trekke ut det jeg har ment er relevant i den litteraturen jeg har funnet, og i noen tilfeller overføre teori fra ett fagområde til et annet. Ved å bruke litteratur får jeg belyst empirien jeg har samlet inn gjennom intervjuer og til dels deltagende observasjon, slik at jeg kan vise flere perspektiver i analysen.

I noen tilfeller benytter jeg meg av sekundærlitteratur. Dette gjør jeg fordi primærlitteraturen kan være vanskelig tilgjengelig, og på grunn av tidspress. Ved å bruke noe sekundærlitteratur sparer jeg mye tid i forhold til å lese all teorien jeg bruker i sin originaltekst.

I forskning blir det ofte lagt vekt på begrepene reliabilitet og validitet. Reliabilitet viser til pålitelighet, både hos intervjueren og i undersøkelsen, og dette angår for eksempel om intervjueren har stilt ledende spørsmål, hvor detaljerte transkripsjonene av intervjuene er, og om analyseprosessen er nøye redegjort for (Kvale 2002, s. 164). Jeg har forsøkt i så stor grad som mulig å stille åpne spørsmål slik at intervjupersonen kunne uttrykke seg så fritt som mulig, og å lytte til intervjuene flere ganger og registrere så mange detaljer som mulig i transkripsjonene. Analyseprosessen beskriver jeg om litt.

Validitet viser til sannhet og riktighet, og det finnes en snever og en vid definisjon av begrepet. I en positivistisk tilnærming begrenses validiteten til målinger og kvantifiserbare data. I en bredere forstand angår validitet spørsmålet om metoden som brukes undersøker det den er ment å undersøke, og begrepet kan da også brukes på kvalitativ forskning (op.cit. 165). Underveis i arbeidet med oppgaven har jeg spurt meg selv om det jeg gjør henger sammen med problemstillingen, både når det gjelder empiri

og teori. Dette spørsmålet har fått meg til å vrake en del ideer til oppgaven, og slik tror jeg at jeg har klart å beholde fokuset og unngå sidespor. En måte å teste validiteten i arbeidet på er å få intervjupersonene til å godkjenne forskerens nedtegnelser og tolkninger (Hammersley og Atkinson 1998, s. 256f). Underveis i intervjuene forsøkte jeg i så stor grad som mulig å fortelle intervjupersonene hvordan jeg tolket deres utsagn, og de kunne da rette på mine tolkninger eller utdype sine uttalelser, slik at mine tolkninger ble mer i samsvar med hva de mente.

Analysen er preget av en ad hoc-tilnærming, hvor jeg tolker det som ble sagt i intervjuene i forhold til relevant teori og egen erfaring. Jeg har valgt denne hermeneutiske måten å analysere på fordi jeg tror det kan være mer fruktbart enn å bruke en ferdig modell eller teori som kanskje ikke passer helt. Ved å bruke forskjellig teori får jeg belyst flere aspekter ved kategoriene, slik at det kan være mulig å få en bredere forståelse av hvilke prosesser som er i sving. Analyseprosessen begynte jeg som sagt med å lese intervjuene flere ganger for å finne fellesnevner i intervjupersonenes uttalelser. Disse sorterte jeg så i kategorier og underkategorier. Dette er en arbeidsform som kalles “åpen koding”, og som kjennetegnes ved “... at data brytes ned i atskilte deler og at man undersøker nøye ved å sammenlikne, dvs. lete etter likheter og forskjeller. (...) Når man begynner å oppdage regelmessigheter, kan man begynne å gruppere data rundt disse” (Ruud 1995, s. 147f). Etter å ha gruppert data i tre hovedkategorier, har jeg brukt eksisterende teori for å si noe om innholdet i kategoriene. Denne måten å forholde meg til teori på tror jeg har vært nyttig når jeg har forsøkt å finne ut noe om menneskers motiver for å synge i kor, både for å få flere perspektiver på motivasjonen og for å sette mine tanker i en teoretisk sammenheng. Det finnes som nevnt ikke så mye teori på området, men de teoriene jeg har brukt og mener er relevante i forhold til temaer i intervjupersonenes uttalelser, illustreres i størst mulig grad med sitater fra intervjuene.

Dette ligner i stor grad på det som kalles “grounded theory”. Dette er en kvalitativ metode som vil utvikle nye teorier ved å ta utgangspunkt i empiri. I stedet for å bevise eksisterende teori, utledes nye teorier induktivt fra fenomenet som studeres (Strauss og Corbin 1990, s. 23). Man finner altså frem til ny teori som vil passe til bruksområdene man trenger den i. Gjennom fire kriterier kan den nye teoriens anvendelighet til et fenomen bedømmes. Den må passe til fenomenet som studeres, den må være forståelig både for personene som deltar i studien og andre som opererer innenfor feltet, den må kunne generaliseres, og den må sørge for kontroll over handling i forbindelse med

fenomenet (ibid.). Fenomenet som studeres kan også ses i lys av eksisterende teori, der denne er relevant for data som samles inn i undersøkelsen. Imidlertid er poenget oppdagelse, og derfor skal man ikke bruke eksisterende teorier og kategorier som utgangspunkt, men heller utlede nye kategorier fra data man samler inn (op.cit. 50). Dette er delvis hva jeg skal gjøre i denne oppgaven, bortsett fra at jeg ikke i denne omgang har ambisjoner om å utlede en ny formell og generaliserbar teori, eller kausal modell, om hva som får mennesker til å synge i kor. Jeg vil heller se på noen mulige årsaker til at mennesker søker seg til slike musikalske grupper, ved å ta utgangspunkt i intervjupersonenes utsagn og å bruke eksisterende teori for å belyse dette. På denne måten ønsker jeg å skape større forståelse for hvilken betydning medlemskap i musikalske grupper kan ha for enkeltmennesker.

Kapittel 2: Det sosiale

Å være medlem av et kor er å være medlem av en gruppe, og dermed en sosial aktivitet. Det sosiale er for mange en viktig grunn til å synge i kor; man treffer andre mennesker, bygger vennskap og nettverk og relasjoner som også kan eksistere utenfor den tilmålte tiden man bruker på øvelser og opptredener. I tillegg bidrar musikk i mange av de viktigste seremoniene i menneskers liv, og disse seremoniene er oftest sosiale. “The enjoyment of music is essentially a social experience” (Crozier 1997, s. 67).

Koret er altså en sosial arena hvor sangerne treffes og blir kjent, og hvor de i fellesskap kan jobbe mot både kortsiktige og langsiktige mål. I dette fellesskapet lærer de av hverandre, uttrykker følelser og får være en del av noe som er større enn dem selv. Koret blir “... en symbolsk opplevelse av et fellesskap hvor alle følger sin individuelle røst, sine følelser, samtidig som de formidler en felles opplevelse og felles verdier” (Ruud 2002, s. 141). Gjennom musikken opplever de samarbeid og samhandling, de støtter og hjelper hverandre, og de knytter sosiale bånd som i noen tilfeller kan vare livet ut. De kan uttrykke en felles identitet og gruppetilhørighet, noe som er nødvendig for individets generelle trivsel.

Christopher Small skriver at siden den musikalske handlingen alltid foregår i en sosial kontekst har dens mening både en sosial og en individuell dimensjon. Den sosiale og den individuelle meningen henger sammen og omhandler deltagerens følelser om deres egen identitet, hvem de egentlig er. Individets identitet er basert på relasjoner; hvem man er, er hvordan man forholder seg til seg selv, til andre og til verden, og i den musikalske handlingen utforsker, bekrefter og feirer man relasjoner (Small 1987, s. 55f). Slik blir koret en arena for å skape og utvikle en identitet. Dette kommer jeg tilbake til litt senere i kapittelet.

Small mener at all musisering dreier seg om relasjoner, og at det er i disse relasjonene meningen med handlingen ligger. De er metaforer for idealrelasjoner hos deltagerne i den musikalske handlingen; relasjoner mellom lydene som skapes, mellom personer, mellom individ og samfunn, og mellom mennesket og den naturlige verden. Musikken blir et språk som hjelper oss til å forstå og uttrykke relasjonene (Small 1998, s. 13f). En musikalsk opptreden vil altså, så lenge den varer, realisere et idealsamfunn gjennom de relasjonene den skaper (Small 1987, s. 56). Her ser vi altså at musikken henger tett sammen med blant annet det sosiale, og i dette kapittelet vil jeg se på nettopp

det sosiale aspektet ved å synge i kor, og hvilke argumenter i forhold til det sosiale intervjupersonen bruker som begrunnelser for å delta i aktiviteten. Først vil jeg kort se litt på hva en gruppe er og hva slags gruppe et kor er, før jeg ser på hvilke sosiale funksjoner musikk kan ha generelt, i tillegg til temaer knyttet til intervjupersonenes uttalelser om sosialt nettverk, fellesskap, status, identitet og intimitet.

Grupper og kor

Siden et kor er en gruppe vil det henge sammen med en del sosiale prosesser og relasjoner. Derfor vil jeg nå se nærmere på hva en gruppe er og hva slags gruppe et kor er, slik at det kan være lettere å forstå hva å synge i kor kan innebære for enkeltmennesket.

Grupper finnes overalt og kan ha svært forskjellig størrelse, sammensetning, formål, struktur og normer for atferd. En gruppe kan være, i sosialpsykologisk forstand, “... en samling individer, mellom hvilke der består visse dynamiske relationer” (Sjølund 1965, s. 37). Den gjensidige avhengigheten er her det essensielle ved en gruppe.

For Peik Gjøsund og Roar Huseby består en gruppe av “... *to eller flere personer som påvirker hverandre gjensidig og er gjensidig avhengig av hverandre i den forstand at de må stole på hverandre for å få tilfredsstilt sine behov og nå sine mål*” (Gjøsund og Huseby 2001, s. 19, uth. i original). Kjennetegn på en gruppe er her samarbeid mot et felles mål, gruppespesifikke normer, gruppespesifikke roller, gjensidig tiltrekning mellom medlemmene, og felles kjennetegn som skiller gruppen fra andre grupper (op.cit. 19f).

M. Sherif og C. W. Sherif definerer “gruppesituasjoner” som “... sociale situationer, i hvilke de enkelte deltager som medlemmer af en afgrænset gruppe med en særlig struktur, en vis rollefordeling medlemmerne imellem, med en mere eller mindre fastlagt status” (Sjølund 1965 s. 36). Felles normer, standarder og tradisjoner er det som karakteriserer gruppen, og som sammen med gruppens handlemåte er fastlagt av gruppens formål (ibid.).

De definisjonene på gruppe jeg har nevnt til nå forutsetter at gruppemedlemmene er i fysisk nærhet til hverandre, og at gruppene er relativt små, så de vil også kunne brukes på kor. Men grupper kan også angå kjønn, religion, politikk og annet hvor medlemmene vil kunne befinne seg i forskjellige deler av landet eller verden, men likevel være medlemmer av den samme gruppen. Sosial identitetsteori sier at en samling

individer, uavhengig av antall, blir en gruppe i den forstand at de utviser gruppeatferd definert av kvalitetene til de som er til stede, og deres formål og delmål, men også av kvaliteter til individer som ikke er til stede, for eksempel i forbindelse med religion, rase eller kjønn (Hogg & Abrams 1988, s. 106). Teorien sier også at:

“... belonging to a group (of whatever size and distribution) is largely a *psychological* state which is quite distinct from that of being a unique and separate individual, and (...) it confers *social identity*, or a shared/collective representation of who one is and how one should behave.” (op.cit. 3)

Gruppen blir her satt inn i individet som en psykologisk tilstand, hvor det virker psykologiske prosesser som solidaritet innenfor gruppen, konformitet med gruppens normer, og diskriminering av andre grupper (utgruppene) (ibid.). Her trekkes også J.C. Turner frem, som sier at en sosial gruppe er “... two or more individuals who share a common social identification of themselves or, (...) perceive themselves to be members of the same social category” (Turner, gjengitt op.cit. 7). Også her ser vi at det er den psykologiske bevisstheten om å være i en gruppe som er det viktige. Med dette perspektivet kan korsangere over hele verden tilhøre samme gruppe, selv om de ikke er medlemmer av samme kor.

Det finnes flere typer grupper. Man kan skille mellom primær- og sekundærgrupper, og mellom formelle og uformelle grupper. Primærgrupper er de gruppene som betyr mest for en, som preger en mest, og hvor alle kjenner hverandre. Sekundærgrupper er større grupper som nasjon, kulturkrets, sportsklubb, ungdomsorganisasjoner og lignende, hvor de enkelte medlemmene sjelden kjenner alle de andre medlemmene. De er ofte tilfeldige relasjoner som er resultat av en interesse, en oppgave eller lignende (Sjølund 1965 s. 39f).

En formell gruppe eksisterer på grunn av et formål. Medlemmene kan skiftes ut, og den har formelle forskrifter og regler for sin virksomhet i tillegg til en formelt utnevnt leder. En uformell gruppe dannes spontant ut fra felles interesser eller et gjensidig personlig avhengighetsforhold, hvor medlemmenes posisjon bestemmes av deres individualitet og samspill med de andre (op.cit. 40f).

Koret vil være en gruppe fordi det består av en samling mennesker som deler en interesse og har et felles musikalsk mål. De definerer seg selv bevisst som medlemmer av en musikalsk gruppe, og utviser atferd bestemt av normene i gruppen. Koret kan ses som å være både en primærgruppe og en sekundærgruppe, alt etter hva medlemmene

selv legger i sitt medlemskap. Det er en relativt liten gruppe hvor alle kjenner alle (som oftest i hvert fall ved navn), men det er også ofte preget av tilfeldige relasjoner som følge av at man gjerne ikke kjenner alle medlemmene personlig, men er kommet sammen med dem på grunn av en felles interesse. Koret vil ganske greit komme under benevnelsen “formell” gruppe, siden det har forskrifter og vedtekter, et formelt styre, en ansatt musikalsk leder, og siden medlemmene i stor grad kan skiftes ut.

Et kor vil også ha noen undergrupper; noen formelle som styret, forskjellige komiteer og stemmegruppene, og noen uformelle som består av individer som har personlige relasjoner til hverandre. Slik vil hvert kormedlem være medlem av flere grupper i koret samtidig.

Et kor er altså helt enkelt en gruppe mennesker som synger sammen. De møtes mer eller mindre regelmessig for å øve inn og synge et musikalsk repertoar. I de fleste tilfeller får de da hjelp av en korleder eller dirigent, som i tillegg til å øve inn stemmer og dirigere også gjerne fungerer som sangpedagog. Resultatene vises frem for et publikum på for eksempel konserter og oppdrag.

Kor har oftest et styre som tar seg av den administrative driften, med leder, nestleder, sekretær, materialforvalter, økonomiansvarlig og andre, og gjerne også en notekomité som i samarbeid med dirigenten bestemmer hva koret skal synge. I tillegg finnes gjerne forskjellige komiteer eller utvalg som har sine respektive oppgaver, for eksempel en pr-gruppe, turkomité, sosialkomité, og så videre. Dirigenten har det musikalske ansvaret for korets aktivitet.

Sammensetningen i koret kan være svært variert, med hensyn til hvor mange gruppen består av, om de er aldersbegrensede, enkjønnede eller kjønnsblandede kor. De varierer også med hensyn til repertoar og nivå, om medlemmene er amatører eller profesjonelle, og eventuelle religiøse eller politiske formålsparagrafer. Noen kor er knyttet til kirker, noen til utdanningsinstitusjoner, foreninger, bedrifter og lokalsamfunn og så videre, mens andre ikke har noen spesiell tilknytning.

Musikkens sosiale funksjoner

Musikk har alltid vært en del av menneskers liv, og derfor er det logisk å tenke seg at musikk har visse funksjoner for menneskene. Disse funksjonene kan være av religiøs eller politisk art, de kan angå mellommenneskelige forhold, helse, psykologi og mye annet. Musikkens funksjon viser til “... the reasons for its employment and particularly

the broader purpose which it serves” (Merriam 1964, s. 210). Jeg vil her se nærmere på sosiale årsaker til og formål med musikkaktivitet.

Musikk eksisterer i en sosial kontekst, i situasjoner hvor folk utøver, lytter til og skaper musikk. Dette inkluderer steder, tider og andre mennesker, men også den bredere historiske og kulturelle kontekst (Hargreaves & North 1997, s. v). De fleste av musikkens funksjoner blir dermed også sosiale, og inkluderer kommunikasjon, følelser, og hvordan mennesker kollektivt fyller lyder organisert av en komponist med en musikalsk mening. Denne prosessen er tett knyttet til den sosiale og kulturelle konteksten lydene eksisterer i. Den økte tilgjengeligheten til musikk i senere tid har også utvidet musikkens bruksområder, som kilde til intellektuell og emosjonell glede, til å oppnå dyktighet i et fag, til å oppnå visse mål innen medisin, terapi eller utdanning, eller til å selge kommersielle produkter (op.cit. 1f).

Gunnar Heiling viser til B. Olsson, som deler musikkens funksjoner i de estetiske og de sosiale. Den estetiske funksjonen henger sammen med “... musikens inneboende mening och möjligheterna att kunna uppleva och bedöma den”, mens den sosiale funksjonen “... hänger samman med musikens yttre mening, hur människor använder sig av och kommunicerar genom musik och vilken betydelse detta kan få för dem” (Heiling 2000, s. 37). Musikkens sosiale funksjoner ser vi altså når musikk brukes som middel for å oppnå andre mål.

Verden over brukes musikk i dagliglivet i forbindelse med å få barn til å sove, i barns lek, for å lette arbeid, til dans, til seremonier og festivaler, som personlig symbol, og en rekke andre sosiale sammenhenger (Gregory 1997, s. 124 ff). Dette viser at musikk er en viktig del av mange menneskers liv og hvordan de oppfatter seg selv. Sammen med prosessene som skjer når mennesker samles i grupper, blir effekten på aktørers syn på seg selv og andre viktig for individets identitet, og kan brukes til å markere tilhørighet og avstand til andre mennesker. Owe Ronström sier at den store tilgangen vi har til musikk og musikkens mulighet til å kommunisere ikke-verbale og uoversettelige budskaper gjennom flere sansekanaler samtidig gjør at musikk er et effektivt middel til å uttrykke eksisterende sosiale og kulturelle forskjeller, og å skape forskjeller og befeste nye sosiale grenser og dermed skape nye meningssammenhenger (Ronström 1992, s. 29). Gjennom musikk kan man altså markere tilhørighet og avstand til grupper og enkeltmennesker.

I lokalsamfunnet er musikk og musikeres funksjon å skape et rom i det sosiale liv og ramme inn ritualer som markeringer, festivaler, seremonier og andre arrangementer

(Finnegan 1989, s. 336). Musikken kobler folk sammen, gir dem identitet og status, og markerer og konstituerer ritualer (op.cit. 339). Koret får her en viktig rolle. Det skaper en tid og et rom for musikkutøvelse og sosial samhandling mellom mennesker, både korister og publikum. I tillegg til å holde konserter kan koret delta på forskjellige politiske eller religiøse markeringer og skape en ramme rundt det som skal skje, og det er med på å feire lokal og nasjonal identitet ved deltagelse i nasjonaldagsarrangementer. I tillegg vil koret være bærer og distributør av en musikktradisjon, og da i Norge særlig den vestlige kunstmusikktradisjonen, men også populærmusikktradisjonen, siden det er fra disse tradisjonene de fleste norske kor henter repertoaret sitt fra.

Ruth Finnegan introduserer begrepet “pathways”, som er et usynlig system for hvilke områder mennesker beveger seg innenfor i samfunnet. Dette systemet innebærer aktiviteter og den kognitive organiseringen av et individs oppfatning av tid og rom. Det er kanaler for å uttrykke seg selv, for utvidelse av personlig nettverk, for å vokse opp, for å oppnå mål, for å dele med andre, og for å skape mening for personlig handling og identitet (op.cit. 307). De kan være midlertidige eller livslange, og en person har gjerne flere forskjellige pathways samtidig (op.cit. 324). Å synge i kor kan være en del av en serie pathways som viser kjente retninger for både personlige valg og kollektive handlinger (op.cit. 323). Medlemmene av et kor vil ha slike pathways når de forflytter seg fra hvor de måtte være til øvelser, konserter og oppdrag. Turneer vil kunne skape nye pathways eller styrke gamle når koret reiser rundt for å holde konserter, og dette vil hjelpe medlemmene med å utvide og styrke kontaktnettet de har. De danner seg da mentale kart over området de beveger seg i, og over relasjonene de knytter med andre mennesker. Disse mentale kartene hjelper korsangerne med å organisere oppfatningen av tid og rom. For eksempel kan et kormedlem organisere tiden etter korets ukentlige øvelser, etter konsertsykluser, etter sesongsykluser eller lignende. Øvelser, konserter, festivaler og lignende er gjentatte ritualer som skaper tidsintervaller i det sosiale liv for den individuelle deltager og for de forskjellige pathway-ene (op.cit. 322). Kvinne 3 forteller at hun forbinder koret med en viss dag i uka:

“... kormusikken er mer noe jeg gjør hver mandag når jeg er på korøvelse og på konserter.” (Kvinne 3)

Slik kan hun altså organisere en ukessyklus med utgangspunkt i en aktivitet.

Når det gjelder rom, ser man at aktører fra forskjellige steder innenfor et større geografisk område drar ut fra hjemmet og nabolaget for å delta i musikalske aktiviteter. De beveger seg da fysisk i rom over korte eller lange avstander, som etter gjentatte turer subjektivt sett blir kortere selv om det fysisk kan være langt å reise (Finnegan 1989, s. 317f). Når man er kjent med veien og vet hvor man skal, blir ikke avstandene så store lenger. Det å skulle dra på en øvelse på et fremmed sted for første gang kan virke som en lang og vanskelig tur, men etter hvert som turen gjentas vil øvingsstedet stadig komme nærmere psykologisk sett.

Et samfunn har en underliggende struktur av individers overlappende og kryssende pathways. Ulike menneskers liv kobles sammen av deres felles grupper, som for eksempel skole, arbeidssted, idrettsforening eller kor. Mange av disse pathways er resultater av egne valg, mens andre går i arv gjennom generasjoner som familietradisjoner. Dette skaper kontinuitet og vedlikeholder strukturen (op.cit. 307ff). Kor og musikk er altså en del av det systemet som binder et samfunn sammen og skaper mening i individers tilværelse.

Owe Ronström tar utgangspunkt i musikketnologiens sentrale postulat når han undersøker jugoslavisk kultur i Sverige.

“... musicerande och dansande är speciellt laddade och intensivt meningsfulla former för samspel, varigenom människor utbyter olika slags erfarenheter, estetiska, moraliska, etiska, symboliska. Musicerande och dansande är verksamheter med särskild potential att uppretta avgränsade meningssammanhang, vari grundläggande uppfattningar om och förhållningssätt till tid, rum, medspelare och omvärld genereras, uttrycks och omskapas.” (Ronström 1992, s. 16)

Musikk (og dans) har altså iboende egenskaper som gjør den spesielt egnet til å skape mening i menneskers liv. Man får utveksle erfaringer med andre og skape og uttrykke meningssammenhenger som bærer i seg måter å forholde seg til verden på. Dette kan være noen av årsakene til at så mange mennesker synger i kor.

Sosialt nettverk

Et sosialt nettverk er viktig for individets trivsel. Studier viser at humøret er på sitt beste når mennesker er sammen med venner. “Because a friendship usually involves common goals and common activities, it is ‘naturally’ enjoyable” (Csikszentmihalyi 1990, s.

186). Felles mål og aktivitet gjør altså vennskapet fornøyet. En av intervjupersonene forteller om da hun flyttet til en ny by, og begynte i et nytt kor:

“Sånn at plutselig så hadde jeg tredve nye venner, og veldig mange av dem kjenner jeg fortsatt, og mine beste venner er fra det miljøet. (...) Jeg hadde ikke trivdes i [by] hvis jeg ikke hadde hatt de vennene.” (Kvinne 3)

For en nyinnflyttet kan det være vanskelig å bygge opp et sosialt nettverk, men ved å begynne i et kor fikk altså Kvinne 3 raskt nye venner som bidro til hennes trivsel på det nye stedet. Også Alf Arvidsson trekker frem at å synge i kor ganske raskt kan gi en nyinnflyttet et kontaktnett på det nye stedet (Arvidsson 1991, s. 129), noe jeg også har erfart selv flere ganger. Også Kvinne 1 demonstrerer at følelsen av å være med i et sosialt nettverk er viktig for trivselen. På grunn av mangelen på en fellesskapsfølelse sluttet hun i et kor selv om hun likte musikken og utfordringene den ga henne:

“Altså, jeg hadde ikke noen venner der, og det var, når alle var i klikker, så var det vanskelig å komme som ensom inn. (...) Nei, jeg følte meg nok litt sånn ekskludert, på en måte av det koret. Sånn sosialt. (...) Ja, det var det som gjorde at jeg da sluttet. Jeg følte meg ikke helt sånn tilfreds der, da.” (Kvinne 1)

Kvinne 1 begynte altså som barn i et kor hvor hun ikke hadde noen venner fra før, og syntes det var vanskelig å opprette nye vennskap når alle de andre allerede hadde sine klikker i koret. Hun følte seg ikke tilfreds, og dette førte til at hun sluttet i koret.

Ofte er det gjennom sosiale forbindelser at man begynner i et kor, ved at noen som allerede er medlem av koret oppfordrer sine venner og kjente til å prøve seg:

“... jeg ble invitert med på en allsangkonsert i koret, og ble helfrelst! Og så sier hun som jeg satt på med: ‘Hvorfor blir ikke du med og synger, som er så glad i sang?’ Så møtte jeg opp tirsdagen etter, og siden har jeg vært der.” (Kvinne 4)

“... og da var det [samboer] kom hjem til meg en dag og sa at: ‘[Eget navn], nå må du bli med og synge!’ [Latter] ‘For nå er det ingen herrestemmer igjen.’ (...) Så ble det til det, da.” (Mann 4)

I mange kor er det på denne måten rekrutteringen foregår. Det kan også annonseres etter nye medlemmer, men hvis dette ikke hjelper må medlemmene ut og reklamere for koret til venner og kjente i lokalsamfunnet. Slik utvides og videreføres eksisterende relasjoner, samtidig som det skapes nye nettverk og relasjoner.

Å ha et nettverk ser altså ut til å være svært viktig for individets trivsel, og en av intervjupersonene legger vekt på at et nettverk er noe man trenger også når man ikke er helt ung lenger:

“... når man blir eldre, så trenger man et sosialt nettverk, og kor er egentlig en fin måte å ha et nettverk på. Og det gir deg noe, du har fellesmøter, du [er] bundet opp i øvelser kanskje en gang i uka, du har konserter sammen, du kan dra på seminarer sammen, turer, så det er veldig mye sosialt også.” (Mann 4)

Møter, øvelser, konserter og turer er sosiale aktiviteter som bringer de samme menneskene sammen gang på gang, og dette skaper et nettverk av mennesker som etter hvert kjenner hverandre ganske godt og tar del i hverandres liv. Og som Mihaly Csikszentmihalyi sier det: “Friendships allow us to express parts of our beings that we seldom have the opportunity to act out otherwise” (Csikszentmihalyi 1990, s. 188). I et vennskap står man altså friere til å uttrykke flere sider av seg selv, sider som kanskje undertrykkes i arbeidsliv, familieliv og kjærlighetsliv. Dermed kan vennskapet bli en arena hvor individet kan “være seg selv”, uten å måtte ta hensyn til andre som er følelsesmessig og/eller økonomisk avhengige av en. Han eller hun kan gi uttrykk for meninger og verdier det kanskje ikke er rom for i hjemmet eller på en arbeidsplass, og snakke ut om problemer og gleder med en uavhengig part.

Robert D. Putnam skriver om viktigheten av et sosialt nettverk, eller som han kaller det: “sosial kapital”. Kjernen i sosial kapitalteori er at sosiale nettverk har verdi, fordi de påvirker individers og gruppers produktivitet. Sosial kapital viser til “... connections among individuals – social networks and the norms of reciprocity and trustworthiness that arise from them” (Putnam 2000, s. 19). Gjensidighet og tillit er altså viktige stikkord i sosial kapital. Man hjelper hverandre på forskjellige måter, og stoler på hverandre. Man kan dele sosial kapital inn i to former: *bonding* eller ekskluderende, og *bridging* eller inkluderende. Ekskluderende sosial kapital forsterker identitet og homogene grupper, underbygger spesifikk gjensidighet og mobiliserer solidaritet. Inkluderende sosial kapital kobler mennesker sammen over forskjellige sosiale kløfter, sørger for forbindelser til eksterne goder og spredning av informasjon (op.cit. 22). Helt enkelt kan man si at er man på leting etter ny jobb eller på andre måter vil komme seg videre i livet, er inkluderende sosial kapital viktig. Er man fornøyd med livet som det er, vil ekskluderende sosial kapital forsterke de relasjonene man allerede har. Vanligvis vil imidlertid alle grupper ha mer eller mindre av begge formene (op.cit. 23). Forskjellige

kor vil ha forskjellig grad av disse formene; noen kor kan være ekskluderende og ha en ganske homogen medlemsmasse, mens andre kan være mer inkluderende og ta imot svært forskjellige sangere. Imidlertid vil de fleste kor ha en viss grad av inkluderende sosial kapital, siden det er ganske sjeldent at alle medlemmene kjenner hverandre før de blir medlemmer av koret.

Forskning viser at sosiale nettverk er med på å gi oss helse, rikdom og visdom. Man kan enklere løse kollektive problemer, fellesskapet fungerer mer knirkefritt, man blir mer oppmerksom på hvordan ens liv henger sammen med andres, man får tilgang på informasjon som kan hjelpe en å nå ens mål, og individers liv kan forbedres. De som deltar i nettverkene blir mer tolerante, mindre kyniske og mer empatiske, og dette er til beste for resten av samfunnet (op.cit. 287ff). Forbedringen av livskvalitet foregår gjennom både psykologiske og biologiske prosesser, og mennesker med mye sosial kapital ser ut til å takle traumer og sykdom mer effektivt enn mennesker med lite sosial kapital (op.cit. 289). Putnam viser til forskning som slår fast at nære familieband, nettverk av venner, deltagelse i sosiale tilstelninger og tilslutning til religiøse og andre sivile foreninger reduserer faren for forkjølelse, hjerteinfarkt, slag, kreft, depresjoner og for tidlig død av alle slag (op.cit. 326). Tristhet, ensomhet, negativt selvbilde, søvnproblemer og spiseforstyrrelser er også mindre vanlig blant mennesker med positive nettverksforbindelser, og de er ofte lykkeligere enn andre (op.cit. 332). Man kan altså holde seg friskere både fysisk og psykisk og øke livskvaliteten hvis man har et godt utbygd sosialt nettverk, og koret er for mange korsangere en viktig del av dette nettverket. Og som tidligere nevnt er det å bli medlem av et kor en god og effektiv måte å komme i kontakt med andre mennesker på. Kvinne 4 forteller at koret hjalp henne når livet tok en vond vending:

“Og bare det sosiale der, du er der, [koret] var der når jeg trengte dem, når jeg mistet mannen min.” (Kvinne 4)

Koret ble da en støtte i en tung tid, og hjalp henne opp av bølgedalen. Også Mann 4 mener at å synge i kor er viktig for mental helse:

“... det er jo bra for helsa, mental helse også, ikke sant? At du danner, får et nettverk, du treffer venner, du er i et miljø, ikke sant?” (Mann 4)

Aaron Antonovsky skriver om “generalized resistance resources” (GRR), som er egenskaper hos en person, en gruppe eller et miljø som kan fremme en effektiv spenningshåndtering, og som motvirker stress (Antonovsky 1981, s. 99). Disse GRR-ene angår fysiske, biokjemiske, materielle, kognitive, emosjonelle, verdimeslige, relasjonelle og makrososiokulturelle egenskaper som altså bidrar til å unngå eller bekjempe forskjellige typer spenning eller stressfaktorer (op.cit. 103). I denne sammenheng kan det være interessant å se på de relasjonelle egenskapene ved en gruppe som et kor. Flere undersøkelser støtter ideen om at et tett nettverk kan beskytte mot sykdommer og senker dødeligheten, særlig i forbindelse med dødsfall forårsaket direkte eller indirekte av psykologisk helsetilstand (op.cit. 114). Også her ser vi at å delta i et nettverk, ved for eksempel å synge i kor, kan ha direkte innvirkning på medlemmenes helsetilstand, både fysisk og psykisk.

Fellesskap

Når man synger i kor sammen kan man oppnå en sterk følelse av fellesskap; alle bidrar så godt de kan og jobber sammen for å nå et felles mål. Siden mennesker er sosiale vesener, er en følelse av tilhørighet og fellesskap viktig for at vi skal trives. Mihaly Csikszentmihalyi trekker også frem at det å være sammen med andre mennesker er en universelt fornøyet aktivitet (Csikszentmihalyi 1990, s. 50).

Anthony P. Cohen skriver om “community”, som jeg vil oversette med fellesskap, som er en tilhørighet til noe større enn slekten, men mer direkte enn samfunnet. Dette er området hvor mennesker tilegner seg de mest fundamentale og vesentlige erfaringene av sosialt liv utenfor hjemmet (Cohen 1985, s. 15). Disse fellesskapene preges av at medlemmene i en gruppe har noe til felles som skiller dem fra medlemmer av andre grupper (f.eks. korist versus ikke-korist). For å kunne skille fellesskapet fra andre fellesskap eller grupper er det viktig med grenser som innrammer fellesskapets identitet. Disse grensene finnes ofte bare i individene selv, men er reelle for dem det angår. Bevisstheten om fellesskapet innkapsles av oppfatningen av dets grenser, som skapes av mennesker i interaksjon (op.cit. 12f). I korskammenheng kan disse grensene angå *at* man synger i kor i motsetning til de som ikke gjør det, hvilket kor man er medlem av, hvilken stemmegruppe man tilhører, korets repertoar og nivå, og så videre. Flere av intervjupersonene gir uttrykk for at de føler seg som en del av et fellesskap når de er medlemmer av et kor:

“... man har en slags felles forståelse av *noe*. (...) En slags sånn felles oppfatning av at, eller av hvorfor man gjør det, eller at man gjør det fordi man har glede av det og folk forstår det uten å sette spørsmålstegn ved det [latter]...” (Kvinne 2)

“... du er sammen med folk som er interessert i det samme som deg selv.”
(Mann 2)

Felles forståelse og felles interesse ser ut til å skape samhold i gruppen og mening for hver enkelt. Michael A. Hogg definerer samhold eller “cohesiveness” som en term sosialpsykologer bruker om en gruppes essensielle egenskap, og som i dagligtale omtales som solidaritet, lagånd, gruppeatmosfære, enhet, tilhørighet og lignende (Hogg 1992, s. 1). Samholdet i en gruppe er resultatet av den gjensidige tiltrekningen mellom gruppemedlemmene (op.cit. 24), og dette kan også kalles en følelse av fellesskap eller “community” (op.cit. 76).

Viktigheten av et fellesskap bekreftes av Alf Arvidssons studie av musisering i et lite svensk samfunn. De intervjuede legger også her vekt på gleden ved samarbeidet og fellesskapet som oppstår når man musiserer sammen, i tillegg til det generelle samværet hvor man diskuterer, sladrer, spøker, planlegger og drikker kaffe (Arvidsson 1991, s. 128). Arvidsson konkluderer:

“Att musicera i någon form av amatörorkester eller kör är för många en möjlighet till social gemenskap utanför arbete och familj, och ett andningshål i tillvaron, ett giltig skäl att för en stund ställa sig utanför arbetets och hemarbetets plikter och istället ägna sig åt något som ska tillfredsställa den egna personen i första hand.”
(ibid.)

Man får altså gjennom koret en mulighet til å delta i et fellesskap som befinner seg utenfor hverdagslivet og tilfredsstille egne behov, noe også en av intervjupersonene i min undersøkelse trekker frem når han sier:

“... jeg har da oppdaget at jeg får tilfredsstilt veldig mye av mine motiver som menneske, for å være litt sånn høytidelig. (...) Så, det er jo der egoismen min ligger, å gjøre sånne ting som jeg virkelig har glede av, det gjør jeg.” (Mann 3)

En av intervjupersonene har også bevisst brukt kor som middel for å skape samhold og fellesskap på studiet:

“... da ble koret startet for det sosiales skyld, og for å skape en klassementalitet så var dette her et bra tilbud for at interesserte skulle få lov til å møtes utenom studiehverdagen...” (Kvinne 1)

Koret var her med på å skape et bedre miljø og en “klassementalitet” på et studium, ved at deltagerne ble bedre kjent med hverandre i en annen kontekst enn studiehverdagen.

Bakgrunn

En av intervjupersonene snakker om at hun ser formell musikkbakgrunn som en samlende faktor i koret hun synger i:

“... de som jeg synger i kor sammen med kan jeg dele musikkopplevelsene som jeg har med, og som er veldig sterke for meg av og til. Hvis jeg har en sterk opplevelse i koret, musikalsk, så kan jeg dele det med de andre, de vil forstå meg, vi snakker samme språk. (...) Og da blir det ofte sånn at når vi snakker om andre ting også, samfunnspolitiske ting, så er det veldig lett å forstå hverandre fordi vi har en felles bakgrunn, og har en felles måte å tolke ting på, tror jeg. Sette ting i kontekst på en veldig lik måte.” (Kvinne 3)

En noenlunde lik bakgrunn skaper et felles språk blant personene det angår og får individer til å tolke hendelser og holdninger på en lik måte. Dette skaper et fellesskap både på et språklig og et verdimesig plan. En som ser dette fellesskapet litt fra utsiden bekrefter dette:

“... har ikke følt meg helt som en del av gjengen, fordi at jeg (...) har ikke studert musikk i det hele tatt.” (Mann 2)

Denne følelsen av likhet kan også gjelde utenfor fellesskapet i koret: Man kan være del av en større gruppe mennesker, et større fellesskap hvor det i kjølvannet av en musikkutdanning følger en del verdier som man tar med seg til andre deler av samfunnet. Dette kan skape en følelse av fellesskap også på nasjonalt og internasjonalt nivå. Kvinne 3 snakker senere om en opplevelse hun hadde da hun deltok på et korprosjekt i Tyskland. Dette prosjektet hadde deltagere fra hele Europa.

“Og da skjønte jeg plutselig at dette her er jo universelt. Her kommer det folk fra Israel og Russland og Øst-Tyskland, tidligere Øst-Tyskland, og Frankrike og Norge og Sverige og Finland, og så skal alle synge i lag, samme verket. (...) Det er ikke bare i Norge, alle land har en korkultur.” (Kvinne 3)

Hun fikk da et nytt perspektiv på korsang: at det er en internasjonal bevegelse som samler mennesker fra mange forskjellige land - om ikke nødvendigvis fysisk, så i hvert fall mentalt - i et verdensomspennende fellesskap.

Nære bånd

En annen intervjuperson forteller om et nærmere fellesskap, en godt sammensveiset gruppe som har sunget i kor sammen i mange år:

“... det er noen av oss som har gått [i koret] sammen siden vi var små, som jeg kjenner ut og inn, på en måte, og de kjenner meg ut og inn. (...) Det blir så tett at det nesten blir litt slitsomt, av og til.” (Kvinne 2)

Slike langvarige og tette forbindelser kan oppleves både som en glede og en påkjenning, men de kan likevel være årsak til at man vil fortsette i det samme koret år etter år. Den samme personen trekker også frem forholdet til dirigenten som viktig for hennes deltagelse, i tillegg til de tette båndene medlemmene imellom:

“... hun som er dirigent for [kor] nå, hun har betydd kjempemasse [for meg]. Hun kom når jeg var, jeg tror jeg var tretten eller fjorten, og har fulgt oss som en andre mor gjennom hele livet siden det, på en måte. For det ble veldig sånn tett miljø i det jentekoret, det er veldig sånn familieaktige bånd på en måte, fordi vi har jo gjort så mye sammen, opplevd veldig mye sammen både opp- og nedturer, både i koret og utafor selve sangen sånn, ja, foreldre og sånn dør, eller altså, ikke sant, sånne ting som har blitt veldig sånn, ja, sterke, på en måte, så [dirigenten] har betydd kjempemye, og gjør det egentlig fortsatt selv om jeg ikke er med akkurat nå.” (Kvinne 2)

Når man synger i det samme koret og med de samme deltagerne over lang tid kan det oppstå så sterke bånd at koret føles som en “andre familie” hvor dirigenten får en slags foreldrerolle. Medlemmene opplever mye sammen og følger hverandre opp gjennom oppveksten. Deltageren er altså sterkt følelsesmessig engasjert i koret og sterkt knyttet til de andre deltagerne.

Vi-følelse

Når man skal synge sammen er det viktig at man har en felles måte å høre, se og forstå den umiddelbare omverdenen på (Ronström 1992, s. 125). Hver sanger må tolke hva de andre sangerne gjør, signalene fra dirigenten og i ytterste konsekvens komponistens intensjoner. De deler da et tidsintervall hvor alle er “tuned in” med hverandre og kommuniserer gjennom signaler, gester og ansiktsuttrykk med hverandre og med dirigenten, og hvor det er mulig å forutsi hverandres handlinger (Schutz 1971, s. 176f). Det skapes dermed et fellesskap hvor deltagerne er avhengige av hverandre og må

tilpasse seg hverandre, slik at det musikalske resultatet blir best mulig. Dette innebærer en felles klang, felles tidsoppfattelse og felles forståelse av dirigentens signaler og den konkrete situasjonen. Det innebærer også at man tar sin del av ansvaret og finner sin plass i helheten. Som resultat får man en vi-følelse hvor den kollektive handlingen blir meningsfylt for hver enkelt (op.cit. 177).

“... det er jo det med at vi kan gjøre noe sammen og, noe helhetlig og, integrert opplegg...” (Mann 3)

“... du føler at du er en del av gruppa eller av koret, som er avhengig av deg.”
(Mann 4)

Helhet og gjensidig avhengighet kan være uttrykk for vi-følelsen som skapes i koret. Deltagerne er bevisste på at de må samarbeide for å gjøre en best mulig jobb.

For å skape en ensemblefølelse er det tre faktorer som må være til stede (Davidson 1997, s. 218). For det første må deltagerne være i stand til å møte de utfordringene aktiviteten gir, altså ha ferdigheter på det nivået utfordringen forutsetter. Dette kommer jeg tilbake til i kapittel 4. For det andre må individets aktivitet være innrettet mot gruppens mål. I kor er et av målene å holde konserter for et publikum, og å gjøre dette så bra som mulig. Dette betyr at man må jobbe sammen og dra sin del av lasset.

“Altså, et kor må dra på lag, det er ikke... Det er ikke *jeg* som er... Jeg er en del av mengden, jeg er ikke en solist.” (Mann 2)

“... det er forskjellige kompetanseområder som man skal dekke [med stemmegruppene]. Og det er, jeg er bass, og [skal] dekke det kompetanseområdet der, og skal jobbe sammen med andre, i laget, som har den samme kompetansen.”
(Mann 3)

Vi ser her at deltagerne er bevisst på målet og på at jobben som skal gjøres krever samarbeid og lagfølelse for at resultatet skal bli best mulig. Den tredje faktoren er at lederens rolle må oppfattes som tilretteleggende for arbeidet i gruppen.

“På gymnaset, så var dirigenten vår en sånn koselig lærer som fikk alle til å få større selvtillit bare ved å være i rommet. Han hadde sånn utstråling som var helt spesiell. Sånn at jeg følte meg veldig trygg. (...) Så kom jeg der, og var litt sånn usikker og hadde kjempelyst og sånn, og han var sånn trygg. Så det var ikke skummelt i det hele tatt. Det var bare å synge.” (Kvinne 3)

“... altså så klart, at [dirigent] var så dyktig, gjorde jo sitt også til kvaliteten, og at jeg lærte sinnsykt mye. Ja, han har jeg jo lært masse av, både sangteknisk, korteknisk, og, ja, notekunnskaper og sånn, alt... Jeg lærte masse, altså, og klangmessig, og hvordan å synge i et kor, klarte han å formidle til meg på en kjempebra måte. (...) Han kunne spøke med oss, og gi oss kritikk foran alle andre, men det var ikke noe farlig. Ja, og så kunne [han si]: ‘Sopranene hørtes helt jævlig ut’, og: ‘Haha’, og så begynte alle å le, men det var helt greit. Men det, da hadde han, gjennom det så hadde nok han klart å skape også en sånn toleranse...” (Kvinne 1)

“Altså, det var jo en fryd å være med, for at vi fikk jo til så utrolig mye. Også fordi han da krevde utrolig mye. Men han krevde det på en sånn måte at man hadde lyst til å gjøre det. (...) Hvis [dirigentene] vet hva de driver med, så får man til ting, og da er det gøy å [synge].” (Mann 1)

Vi ser her at trygghet og toleranse er viktig for korsangerne, både personlig og faglig. At en dirigent utstråler trygghet gjør det lettere for korsangerne å prøve seg frem, noe som igjen gjør det lettere å lære noe nytt, i forbindelse med for eksempel sangteknikk. Samtidig er det da viktig at det er lov å gjøre feil, og at selv om dette påpekes er det ikke verdens undergang. I en slik situasjon med prøving og feiling kommer korsangerne nærmere hverandre og kan utvikle en felles følelse av tilhørighet til gruppen. Dirigenten må også vite hva han eller hun gjør, og kreve stor innsats fra koristene på en inspirerende måte. Dette bidrar til at koret kan oppnå bedre resultater.

Reiser og turneer

Reiser og turneer er en viktig del av mange kors musikalske og sosiale aktiviteter, og noe som skaper fellesskap og samhold i gruppen. En av intervjupersonene forteller om hvordan det var å reise på turné med guttekolet han sang i som barn:

“Det fantes jo ikke noe bedre enn det. Å reise bortimot tre, fire uker av sted med bare gutta og ingen foreldre, det var jo helt nydelig. Vi hadde det jo kjempegøy, selvfølgelig. (...) Det var jo det som var gøy, å reise rundt og være sammen med folka.” (Mann 1)

Koret representerte her en mulighet til å komme vekk fra foreldre og dyrke fellesskapet blant “gutta”. Det er flere som nevner reiser som noe positivt:

“... det å reise bort et sted, (...) og må overnatte et annet sted enn der du til vanligvis er, for da kommer du vekk i fra den helt samme tralten, og du må bo litt nærmere inn på hverandre og bli mer kjent. (...) Altså det er jo folk i [kor] som jeg ikke prater med til vanlig. Som ikke, jeg vet ikke hva de gjør for noe annet enn å

syng, akkurat den ene dagen i uka, og bryr meg ikke så mye heller, for jeg kjenner dem ikke. Men det blir jo til det at du blir mer kjent med dem når du da faktisk *må* være sammen med dem i to, tre dager. Og får se hvor fulle de faktisk kan bli. (...) Så jeg tror det er fryktelig sunt for et kor, men det er også noe som hjelper meg til å holde på.” (Mann 2)

Her ser vi det at å bli tvunget til å tilbringe tid sammen borte fra hverdagen blir sett på som noe positivt; man blir bedre kjent og får bygget relasjoner innad i koret som ikke nødvendigvis har vært der før, og som skaper motivasjon til å fortsette. I mange andre tilfeller i næringsliv og bedrifter blir turer og fester brukt for å skape samhold og fellesskap blant de ansatte, og et godt arbeidsmiljø. Slik er det også i kor, hvor det er viktig at deltagerne har tillit til hverandre for at de skal kunne gjøre en best mulig jobb.

At reiser har en positiv sosial effekt er noe også Gunnar Heiling kommer frem til i sin doktoravhandling om et brassband. Fellesskapet og samholdet reisene skaper trekkes frem hos flere av hans intervjupersoner. Ledelsen i orkesteret bruker også reiser som lokkemat for å få medlemmene til å fortsette å delta. At reisen inkluderer overnattinger ses her som en forutsetning for at fellesskapet skal styrkes, siden kontakten ikke blir brutt av at deltagerne skal dra hjem, slik det oftest er på vanlige øvelser (Heiling 2000, s. 136ff).

Fellesskap og prestasjon

Andres tilstedeværelse, enten det er publikum eller andre medlemmer av gruppen, kan også ha innvirkning på korsangernes musikalske prestasjoner. Forskning har vist at i selskap med andre som gjør det samme som en selv bedres prestasjonen i forhold til når man gjør aktiviteten alene. Denne tilstedeværelsen av andre kan være fysisk, men også bare en psykologisk bevissthet hos et individ om at det er andre som utfører samme oppgave kan ha en positiv virkning på prestasjonen (Sjølund 1965 s. 19). En hypotese sier at bedring i prestasjonen bare skjer når et individ er positivt innstilt til de andre som er til stede. I motsatt fall kan tilstedeværelsen få destruktive følger for prestasjonen. Vurderingen av andre deltagere eller publikum kan ha en direkte effekt på fysiske forutsetninger for prestasjonen. Økt hjerterytme gir større oksygenopptak, og skjerping av det visuelle systemet kan forbedre fokuset. Dette kan forsterke prestasjonen positivt hvis man vurderer tilstedeværelsen av andre som positiv, eller negativt hvis andres tilstedeværelse vurderes som negativ og kroppens fysiologiske reaksjoner blir ukontrollerbare. Dette kan gi seg utslag i skjelving, svetting, pustevansker og visuelle

forstyrrelser (Davidson 1997, s. 215). I et kor med sterk fellesskapsfølelse og hvor medlemmene vurderer hverandre positivt vil de andres tilstedeværelse på for eksempel en konsert kunne bedre hver enkelts prestasjon, slik at koret som helhet hever sin kvalitet.

“Jeg tror ikke det hadde vært noe særlig gøy å synge i [kor] hvis jeg ikke hadde likt, eller hvis jeg ikke hadde kjent menneskene og ikke hadde hatt det hyggelig sammen med de, ved siden av...” (Kvinne 2)

Det at Kvinne 2 kjenner og liker de menneskene hun synger sammen med gjør at hennes opplevelse av å synge i kor betegnes som “gøy”. Et annet sted definerer hun “gøy” i retning av “å få noe til”, og dermed kan man kanskje si at menneskene hun synger sammen med har en positiv effekt på hennes prestasjon. Michael A. Hogg bekrefter at produktivitet eller suksess hos en gruppe blir positivt påvirket av gruppesamhold dersom det er relevant for gruppens normer eller mål (Hogg 1992, s. 146), og i et kor er samholdet i høyeste grad relevant for målene, siden målet er å fremstille et produkt, musikk, så godt som mulig, og alle er avhengige av hverandre for å få dette til.

Det å musisere sammen med andre kan i seg selv være en viktig motivasjon for å fortsette i et kor. Kvinne 3 forteller at hun i sin musikkutdanning hadde et blåseinstrument som hovedinstrument og hadde spilt i korps og brassband tidligere, men at hun slet med motivasjonen som solist.

“... [jeg] slet veldig med å motivere meg for å øve, fordi at jeg ikke spilte sammen med noen lenger.” (Kvinne 3)

Å bli medlem av et kor ga henne tilbake fellesskapet hun savnet som solist, i tillegg til at hun syntes kormusikk var mer spennende og interessant enn den tradisjonelle korps- og brassbandmusikken. Dette kommer jeg tilbake til i neste kapittel.

Status

I enhver gruppe vil det være en rollestruktur eller et hierarki medlemmene imellom. Faktorer som påvirker plasseringen individer får i en gruppe kan være sosialøkonomisk bakgrunn, intellektuell evne, personlighet, lederegenskaper, organisasjonsdyktighet og språklige ferdigheter (Sjølund 1965 s. 15). I korskammenheng kan man også legge til sangerferdigheter. Posisjonene i en gruppe kan være disse, rangert etter status: 1.

lederne, 2. hjelperne, 3. medløperne, 4. de passive, 5. de perifere (op.cit. 56). De forskjellige posisjonene i en gruppe er knyttet til betydning og vanskelighetsgrad, som igjen er knyttet til prestisje. Den sosiale statusen avhenger av den sosiale prestisjen knyttet til posisjonen eller rollen, og det sosiale omdømmet rolleinnhaveren får gjennom måten den utøves på (op.cit. 81). Innad i koret vil medlemmene besitte forskjellige roller, og få en status knyttet til disse rollene. Å være flink musikalsk og ha en god stemme vil kunne gi individer en høy status blant de andre medlemmene. En solist får et spesielt musikalsk ansvar som kan gi høy sosial status i koret dersom oppgaven utføres på en god måte. Andre blir beundret på grunnlag av stemmens kvalitet eller evne til å lese noter. Høy status kan også være knyttet til forskjellige administrative oppgaver, for eksempel å være leder, og til individets sosiale egenskaper. Det kan kanskje være uenighet om hvem som har hvilken status i koret; forskjellige medlemmer vil legge vekt på forskjellige egenskaper hos andre, men poenget er at et statushierarki vil eksistere i hvert enkelt medlems bevissthet.

Om det å synge i kor gir høy eller lav status i resten av samfunnets øyne, er det utført svært lite forskning på. Det kan se ut til at det å drive med musikk generelt gir en viss status, og det er også forsket noe på sammenhenger mellom musikksmak og sosial status (f.eks. Russell 1997). Om dette også gjelder det å synge i kor er mer usikkert. Dette vil sannsynligvis henge sammen med hvem det er som bedømmer, slik at noen vil vurdere det å synge i kor som noe verdifullt og viktig, mens andre ikke vil tillegge dette noen verdi, avhengig av om den som mottar informasjonen er interessert i kor eller ikke. Det kan nok også henge sammen med hvilket kor man synger i. Å være medlem av et berømt kor vil kunne gi individer en viss status i samfunnet, mens å være medlem av et kor som ingen har hørt om utenfor lokalsamfunnet ikke vil ha innvirkning på en persons status i samfunnet generelt. Kvinne 2 forteller om hvordan hennes medlemskap i et spesielt kor ble mottatt av andre som ikke sang i kor:

“... særlig på videregående og sånn, (...) så visste de [andre] at det var litt høyt nivå [i koret], og alt det der, så de ble sånn: ‘Åh, [eget navn] er så sinnsykt flink til å synge’, og det ble sånn derre: ‘Oh’, ‘Wow’, (...) så der var jeg litt stjerne. (...) Jeg husker, broren til kjæresten min, (...) kjenner en av de jentene i [kor], og har hørt om det, og vet litt hva det er, men så [latter], så fortalte [kjæresten] til han [om K2]: ‘Ja, hun synger i kor’, og [broren] bare: ‘Hæ?! Synger hun i kor? Herregud, hva er det slags dame du har funnet deg?’ Så sier [kjæresten]: ‘Hun synger i samme kor som hun [navn] som du kjenner.’ ‘Å ja, er det *det* koret, ja men da er det greit’. [Latter] Da hadde han aldri møtt meg i det hele tatt.” (Kvinne 2)

Kvinne 2 sang her i et relativt kjent kor, og ble “litt stjerne” i omgangskretsen når hun gikk på videregående. Senere fikk hun en negativ reaksjon fra kjærestens bror på at hun sang i kor, helt til korets navn ble nevnt. Hun ble altså vurdert av en person hun ikke kjente ut fra hvilket kor hun sang i. Kvinne 2 forteller også at koret hun sang i gjennom oppveksten hadde et slags hierarki medlemmene imellom, hvor bare de flinkeste i aspirantkoret gjennom prøvesynging fikk komme inn i hovedkoret, og hvor de flinkeste i hovedkoret gjennom en ny prøvesynging fikk komme inn i en gren av hovedkoret.

“Det var ganske få som kom inn [fra aspirantkoret]. (...) Og så fra [hovedkoret] så var det [prøvesynging] igjen til [gren av hovedkoret], der var det også sånn. (...) Jeg husker når jeg kom inn i [hovedkoret] så var det noen som prøvde til [gren av hovedkoret], og så fikk de lov til å komme tilbake til [hovedkoret] når de ikke kom inn, og så gikk de der som sånn på lånt tid, på en måte, det husker jeg at folk, at det var sånn: ‘Åja, hun kommer ikke inn i [gren av hovedkoret]...’ Det var litt sånn, da.” (Kvinne 2)

Her ser vi at medlemmene i koret fikk en status seg imellom basert på om de kom inn i hovedkoret og grenen av hovedkoret eller ikke etter prøvesynging. De som ikke kom inn i grenen av hovedkoret gikk “på lånt tid” tilbake til hovedkoret, hvor alle visste at de hadde prøvesunget, men ikke kommet inn. Det skal sies at dette koret ikke opererer på denne måten lenger, men dette eksempelet viser hvordan status ble fordelt medlemmene imellom etter hvor flinke de var musikalsk.

Mann 4 forteller at han gjerne vil være blant de beste i koret:

“... i og med at jeg tar det litt alvorlig, så tror jeg at jeg gjør det litt bedre enn andre. Det er også målsetningen, at du skal være litt bedre enn andre.” (Mann 4)

For ham er det altså et mål å være bedre enn de andre i koret, han tar syngingen alvorlig og øver mye hjemme, kanskje fordi dette gir ham en status eller posisjon han vil ha. I og med at han lærer seg nye sanger raskere ved å øve mye, kan han også hjelpe til på øvelsene med å lære de andre hvordan de skal synge, og dermed oppnår han en høyere status enn de andre i kraft av sin dyktighet.

For noen kan det å ha en høy status i koret være kompensasjon for en lav status i arbeids- eller familielivet. Jeg har ingen eksempler på dette fra intervjuene, men jeg tror at hvis man i arbeids- eller familielivet blir sett ned på av kolleger, familiemedlemmer eller samfunnet generelt, kan det gi selvtilliten et kraftig dytt i positiv retning hvis man oppdager at man har en fin stemme og er dyktig til å synge, og at andre anerkjenner

disse kvalitetene hos en selv. Å synge i kor vil dermed være en måte å skaffe seg selv status og selvtillit på. Jeg kommer mer inn på selvtillit i kapittel 4.

Koret som helhet vil også ha en sosial status i forhold til andre kor. Denne oppnår de ved å holde konserter, delta i konkurranser, gi ut CD-er, eller opptre på annen måte. Publikum, enten de selv synger i kor, dirigerer kor, eller ingen av delene, vil vurdere korenes prestasjoner opp mot hverandre, og eventuelt mot egne kor. Slik dannes det uformelt et til dels landsomfattende korhierarki.

Dersom medlemmene av koret ikke er fornøyd med sin sosiale plassering eller status, kan de forsøke å endre den. Michael A. Hogg og Dominic Abrams viser til to teorier om måter å endre posisjon på (Hogg & Abrams 1988, s. 54ff). Den første er sosial mobilitetsteori, som sier at grenser mellom grupper er gjennomtrengbare. Det betyr at individer med relativ enkelhet gjennom hardt arbeid, forbindelser og lignende kan bevege seg fra en gruppe til en annen. Individer kan dermed redefineres til å bli medlem av en gruppe med høyere status. Den enkelte korist kan med andre ord for eksempel begynne å ta sangtimer og øve mer for å bedre sine egenskaper som sanger, slik at han eller hun kan prøvesynge for og bli medlem av et kor høyere opp i hierarkiet. Dette er altså en metode for det enkelte individ som prøver å kvitte seg med en underordnet sosial identitet ved å overta en høystatusgruppes normer og regler for atferd. Gruppene beholder sin status, mens individene kan bevege seg mellom gruppene.

Den andre teorien er sosial endringsteori. Her ses grensene mellom grupper som ugjennomtrengbare, slik at i stedet for å krysse grensene må man forbedre hele gruppens sosiale status. Dette foregår blant annet gjennom sosial kreativitet, hvor gruppen finner nye dimensjoner å sammenligne seg med andre i; den finner egenskaper ved sin egen gruppe som også høystatusgruppen mener er verdifulle og som den mangler, for eksempel et godt sosialt samhold eller utpreget støtteklime. Gruppen kan også redefinere hva den mener er mest verdifullt, for eksempel at å lære gjennom gehør gir sangerne større mulighet til å kroppsliggjøre sangen enn lesing av noter, eller den kan finne seg nye utgrupper å sammenligne seg med som har lik eller dårligere status, altså kor med lignende eller dårligere kvalitet. På denne måten kan koret redefinere sin egen status i forhold til andre kor.

Identitet

De aller fleste uttrykker seg gjennom sang og musikk, enten det er å nynne tilfeldige strofer i dusjen, å synge godnattsanger for barn, eller å synge med til sanger man hører på radio og lignende. I koret får man muligheten til å gå ut av den private sfæren og uttrykke seg sammen med andre og til et større publikum. Man kan delta i en større kontekst enn innenfor hjemmets fire vegger og få tilbakemelding fra andre deltagere og publikum. Hvert individ vil kunne ha en følelse av å oppnå noe, å mestre noe, å realisere noe av seg selv. Dette er viktige elementer i utviklingen av en positiv identitet. Dermed blir det å synge i kor en del av identitetsbyggingen til hver enkelt sanger. En korsanger kan vise noe av sin identitet gjennom hvilket kor han eller hun synger i; hvilket nivå det ligger på og hvilket repertoar det synger, hvilken stemmegruppe han eller hun tilhører og hvilke roller eller verv han eller hun har i koret.

Odd Are Berkaak forstår identitet som "... fortolkningen av eget selv i relasjon til omgivelsene, ikke som en ytre karakteristikk, men som selvopplevelse forankret både kognitivt og emosjonelt" (Berkaak 1992, s. 180). Selvopplevelsen er i stadig endring etter som mennesket tolker nye erfaringer og skiftende omgivelser (ibid.).

Et kor er en sosial gruppe, og i mange definisjoner ser man at det sosiale er en viktig del av dannelsen og utviklingen av identitet. Peik Gjøsund og Roar Huseby viser til sosialpsykologen Georg H. Mead, som sier at vi er avhengige av andre for å skape en oppfatning av oss selv. Ved å tolke eller speile oss i andres reaksjoner på oss kan vi forstå hvem vi er. Gjennom en slik "speiling" danner og stadig korrigerer vi selvbildet vårt. Nå legger vi ikke like stor vekt på alles reaksjoner, men mest på de reaksjonene som kommer fra mennesker som er viktige for oss. Mead kaller disse menneskene for "signifikante andre", og de kan være for eksempel foreldre, søsken, lærere og venner, eller korets dirigent og stemmegruppa (Gjøsund og Huseby 2001, s. 38ff). Dette betyr at korets medlemmer kan ha mye å si for hverandres selvilde og identitet. Kanskje spesielt dirigenten, som på grunn av autoriteten han eller hun har i koret, bør være bevisst på hva som sies til medlemmene og hvordan det blir sagt, siden dirigentens utsagn ofte vil tillegges stor betydning.

Også Christopher Small skriver om det sosiale. Han mener at vi samler oss i forskjellige grupper for å bekrefte oss selv og vår egenverdi i den delen av livet gruppen befinner seg i (Small 1987, s. 121). Koret blir her et forum hvor forskjellige mennesker kan gå inn i en verden av kormusikk og korsangere, hvor de kan dele en identitet og et fellesskap som hyller akkurat denne spesifikke delen av deltagernes liv.

Even Ruud viser til psykologen Erik H. Erikson, og hevder at “[I]dentitet handler om en refleksjonsprosess hvor individet ser seg selv i lys av hvordan det oppfatter at andre bedømmer en selv, og ved at individet sammenholder de andres vurdering med sin egen selvoppfatning” (Ruud 2002, s. 105). Når man synger i kor kan man altså danne og utvikle en identitet og et selvbilde ved å sammenligne signaler fra de andre deltagerne med egen selvoppfattelse. Dette betyr at identitet ikke er noe statisk og ferdig, men noe som endrer seg over tid og gjennom samspill med andre. Derfor blir altså de sosiale gruppene man er medlemmer av, blant andre koret, viktige ressurser i videreutviklingen av ens identitet.

Gunnar Heiling sammenligner et brassband med en arbeidsgruppe, og sier at gruppens identitet eller “vi-følelse” er et resultat av gruppens mål, medlemmenes samhold, opprettholdelse av gruppens grenser, og gruppens struktur og ledelse. Identitet ses her som en prosess som sammen med følelsen av kontinuitet og virkelighet gjenskapes hele tiden i et vekselspill med den sosiale sammenhengen (Heiling 2000, s. 20). Dette kan greit overføres til kor, som i stor grad er av samme gruppetype som et brassband.

Sosial identitetsteori definerer identitet som “... people’s concepts of who they are, of what sort of people they are, and how they relate to others (whether members of the same group – *ingroup* – or of different groups – *outgroup*)”. Dette er i stor grad bestemt av hvilke grupper mennesker føler at de tilhører (Hogg & Abrams 1988, s. 2). Også her ser vi at medlemskap i et kor kan si noe om hvem man er. I sosial identitetsteori skilles det mellom sosial og personlig identitet, og Michael A. Hogg og Dominic Abrams viser til Henri Tajfel, som sier at sosial identitet er “... the individual’s knowledge that he belongs to certain social groups together with some emotional and value significance to him of the group membership” (Tajfel gjengitt op.cit. 7). Emosjoner og verdier inngår altså som en viktig del av den sosiale identiteten, sammen med tilhørigheten til visse sosiale grupper.

W. Ray Crozier trekker også frem skillet mellom personlig og sosial identitet. Personlig identitet refererer til et individs unike kvaliteter, verdier og egenskaper, og viser til hans eller hennes personlige historie. Sosial identitet refererer til de sosiale kategoriene et individ tilhører, vil tilhøre, eller deler viktige verdier med (Crozier 1997, s. 71). Å være korsanger er dermed en av potensielt mange sosiale identiteter et menneske kan ha.

Når det gjelder personlig identitet, skiller noen også mellom offentlig og privat identitet. Offentlig identitet refererer til den personen man presenterer for andre, det utspilte selv, det selvet som andre kjenner. Privat identitet refererer til det selvet som man bare kjenner selv, ens egne ønsker, aspirasjoner og tanker om en selv, måten man ønsker å kommunisere med andre på (ibid.). I et kor kan man dermed ha en “ytre” identitet som man viser til andre, og en “indre” identitet som bare angår en selv.

Musikk henger sammen med sosial identitet, fordi den gir tryggheten ved identifikasjon med andre likesinnede (op.cit. 73). Uansett hvilken musikk man liker eller deltar aktivt i, vil det være andre som liker og utøver den samme musikken. Hver sjanger har sine mer eller mindre faste uttrykk og koder for atferd, personlighet, klær og lignende, som folk kan identifisere seg med. Forskning har her særlig blitt rettet mot ungdomskultur, men dette kan også gjelde andre aldersgrupper, og grupper på tvers av alder. I mange kor kan det være mange år mellom det eldste og yngste medlemmet, men likevel er de likesinnede fordi de har en felles interesse for og deltagelse i en viss type musikalsk handling.

Man er til enhver tid medlem av flere grupper, med hensyn til for eksempel kjønn, yrke, alder og interesser. Hver av disse sosiale identitetene impliserer en viss type atferd, og hvilken atferd som er fremtredende avhenger av hvilken sosial identitet som er fremtredende i forskjellige situasjoner. Under visse forhold er sosial identitet mer fremtredende enn personlig identitet i selvoppfattelsen, og da er atferden kvalitativt forskjellig, nemlig gruppeatferd. Atferdens innhold er altså avhengig av hvilken sosial eller personlig identifikasjon som er fremtredende (Hogg & Abrams 1988, s. 24). Individer tilhører altså mange forskjellige sosiale kategorier, og har dermed potensielt et stort antall identiteter å benytte seg av. Når man synger i kor vil vanligvis den sosiale identiteten “korsanger” være mest fremtredende på øvelser og konserter, og denne styrer da i stor grad atferden til deltagerne. Dette kan imidlertid fort endre seg; så snart det er pause i øvelsen vil en mer personlig identitet komme frem, og atferden endres fra en i stor grad kollektiv atferd til en mer individualistisk atferd.

I spedbarnsforskning vil noen si at selvet har sine røtter i de første levemånedene. Forholdet mellom barn og voksen nærer det tidlige selvet, og disse samhandlingsstrukturene preges av en form vi kjenner fra musikk. Samspillet har presis “timing” og har spenningsoppbygning, høydepunkter og utløsninger. Slik kan det se ut som “... at musikken har en privilegert (*sic*) tilgang til de prosesser som er med på å forme vår selvoppfatning” (Ruud 1997, s. 30). Hvis dette også gjelder for større barn og

det voksne selvet, ser vi at å synge i kor kan påvirke menneskers identitet gjennom musikkens form.

Musikk skaper sosial tilhørighet, og dermed også identitet. Gjennom musikk møter man andre mennesker som deler ens interesse, og gjennom aktiv musisering eller som publikum knytter man kontakter og blir formelt eller uformelt medlem av en gruppe mennesker som identifiserer seg med visse verdier. Å synge i kor kan altså oppleves som å være en del av identiteten, hvor det å synge sammen med andre blir viktig for forståelsen av selvet. I samspill med andre mennesker tolkes de andres reaksjoner på ens opptreden, og man deltar aktivt i et fellesskap hvor ens egne verdier i stor grad faller sammen med de andres. Denne tilhørigheten til en bestemt gruppe i samfunnet og til en bestemt type mennesker man identifiserer seg med gir individet en identitet. Som en av intervjupersonene sa:

“Ja, [å synge i kor] har vært, blitt min greie, helt siden jeg var liten, så det er på en måte det jeg, det jeg *er*. [Latter]” (Kvinne 2)

Bengt Olsson skriver om hvordan man “tar” en type identitet gjennom aktiviteter man deltar i. Mennesker utspiller roller og utvikler atferdskoder i forhold til “referanseandre”. “These codes of behaviour provide frameworks through which people interpret the actions of others, and also select their own ‘strategies’ or plans of action” (Olsson 1997, s. 300). Man identifiserer seg altså med normative referansepersoner og -grupper, og pålegger seg selv den samme atferden (ibid.). Når man begynner i et kor, vil altså de andre deltagernes atferd oppleves som normativ, og hvis man identifiserer seg med denne atferden kan man kopiere den og dermed sette seg selv i identitetskategorien “korsanger”. Også hver stemmegruppe kan ha sin type atferd i forhold til oppgaven den har i koret, og ut fra dette kan man skape seg en “altidentitet”, “sopranidentitet” og så videre i forhold til hvilken stemme man synger i koret.

Intimitet

Stemmen henger tett sammen med kroppen, og med vårt mentale bilde av oss selv. Derfor kan det være litt vanskelig og skremmende å delta i en gruppe som er basert på at deltagerne bruker stemmen. Man kan få en følelse av å blottlegge seg, både for mennesker man kjenner og mennesker man ikke har så sterke relasjoner til.

“... og det å synge er veldig intimt, (...) du *må* bli kjent med de du synger sammen med, for det er veldig sånn personlig å bruke stemmen. (...) Jeg opplever i hvert fall det, at når jeg synger, så bruker jeg stemmen min, og det er veldig personlig. Stemmen min er veldig personlig. Så når jeg synger, så er det en del av meg som kommer ut, og det hører jo resten av koret. Så, egentlig så deler jeg en del av meg selv, når jeg synger, med resten av koret. (...) Sånn at når du da sitter hver, en gang i uka sammen med noen og bruker stemmen din, og bare det, altså, oppvarmingsøvelsene, altså bare det å stå og si disse rare tingene [demonstrerer], du blir veldig sårbar, og du driter deg litt ut hver korøvelse, foran tredve stykker. Og det gjør at det blir veldig intimt, fordi at alle gjør jo det, sant? Det som skjer med meg, er at det styrker jo selvtilliten min når jeg tør å gjøre sånne ting, samtidig så føler jeg at jeg kommer veldig nær de andre i koret. Da er det helt naturlig at de blir mine gode venner, fordi at de har hørt noe som er veldig personlig for meg. De har hørt stemmen min gjøre masse rare ting, og uttrykke følelser og sånne ting, og da, ja, derfor blir det veldig intimt, for meg i hvert fall.” (Kvinne 3)

Intervjupersonen føler altså at hun gir av seg selv når hun utfører visse handlinger som i andre sammenhenger kan virke latterlige og som gjør henne sårbar. At det da er flere mennesker som i et lukket rom utfører disse handlingene sammen gjør at det oppstår et intimt bånd mellom dem og en aksept av enkeltmennesker som kan gi deltagerne større selvtillit.

Even Ruud skriver at når man musiserer sammen, kan man få en spesiell opplevelse av intensitet i samhörighet. “Når samspillet fungerer, ‘kjenner’ vi våre medspillere på et plan som betegnes som ‘personlig’” (Ruud 1992, s. 87). Sosiologen Emile Durkheim sier at når deltagelsen knyttes til rituelle handlinger involverer den “... collective mental states of extreme emotional intensity” (Durkheim gjengitt i Keil 1987, s. 276). Charles Keil skriver om en følelse av enhet med og et ønske om å gå opp i universet han opplever i visse sosiale situasjoner, blant annet når han skaper musikk (ibid.). Når man synger sammen i et kor deltar man i et slags ritual hvor elementer som identitet og kultur får en sentral posisjon. Ritualet bekrefter fellesskapets grenser til omverdenen, og styrker den sosiale identiteten (Cohen 1985, s. 50). Dette kan skape en sterk følelse av samhörighet og intimitet deltagerne imellom. Man kan få en følelse av å gå i ett med musikken og med de andre deltagerne.

“... av og til (...) så får man helt sånn derre sug mot noe felles.” (Kvinne 2)

Dette “sug” mot noe felles tror jeg kan være nettopp en følelse av å gå opp i en større helhet sammen med de andre deltagerne, noe som kan skape et intimt og følelsesmessig bånd mellom deltagerne. Gruppens grenser mot omverdenen styrkes, og dermed også

gruppens identitet. Relasjonene mellom deltagerne bekreftes og utdypes, og de kommer nærmere hverandre på et emosjonelt plan.

Kapittel 3: Musikkopplevelsen

I forrige kapittel så vi at sosiale faktorer kan være viktige for medlemskap i kor. Men mennesker vil ikke engasjere seg aktivt i musikk bare på grunn av disse ytre positive omstendighetene ved opplevelsen. For at deltageren skal være motivert til å fortsette med aktiviteten må den positive opplevelsen også komme fra musikken selv (Sloboda 2005, s. 185). I dette kapitlet vil jeg se nærmere på hvordan musikkopplevelsen kan ha innvirkning på individet og valget om å fortsette i kor. Musikkopplevelse kan ses som en fellesbetegnelse på at "... vi oppfatter, reagerer på, og danner oss innstillinger til musikk" (Jørgensen 1988, s. 1). Først vil jeg gå inn på noen av intervjupersonenes uttalelser om forskjellige aspekter ved musikalske opplevelser: høydepunktsopplevelser, kognitive, emosjonelle og fysiologiske aspekter. Disse aspektene er til dels overlappende, men jeg har valgt å dele dem opp her for å skape en bedre oversikt. Jeg baserer meg her i stor grad på teori, fordi dette ikke ble så grundig behandlet i intervjuene. Siden teoriene likevel er relevante for oppgaven har jeg valgt å trekke dem inn. Deretter vil jeg se på hvordan helse og livskvalitet henger sammen, og hvordan livskvalitet henger sammen med å engasjere seg i musikk og å synge i kor. Dette kapitlet og det neste henger tett sammen, så noen av aspektene jeg tar opp her vil også behandles i kapittel 4.

Det kan ofte være vanskelig å beskrive en musikalsk opplevelse med ord. Diana Raffman skriver at vanskelighetene med å beskrive musikkopplevelser skyldes at musikalsk kunnskap er uutsigelig, den kan bare føles slik fargenyanser, styrkegradsnyanser og smaksnyanser kan føles (Raffman 1993, s. 40). Denne uutsigeligheten henger sammen med at "... the vicissitudes of real-time perception are likely to pose certain obstacles for full verbal disclosure..." (op.cit. 31). Persepsjon i et tidsintervall er altså så omskiftelig at verbal beskrivelse av en opplevelse blir vanskelig. Flere av intervjupersonene har vært inne på beskrivelser av sine musikkopplevelser, men kom ofte ikke lenger enn til vage antydninger om at det er "noe" eller "spesielt" eller lignende, som "det er vanskelig å si noe om". Dette kan dermed være bevis på at musikalske opplevelser ligger utenfor språket; at vi kan ikke få dem forklart, men må oppleve dem selv.

Aspekter ved musikalske opplevelser

Høydepunktsopplevelser

Mange mennesker har sterke opplevelser i møtet med musikk. Disse opplevelsene kan føles som grensesprengende og overskridende, og setter dype spor. Even Ruud kaller slike opplevelser for transpersonlige, og de er "... noe som er forankret utenfor oss selv, i noe grensesprengende, noe som er bortenfor de nære tids- og romdimensjoner" (Ruud 2002, s. 175).

"... noen øyeblikk blir sånn derre hyper, helt sånn sært, fordi det er bare den sangen som eksisterer i hele verden, hvis du skjønner? (...) Og det var bare helt magisk. (...) Ja, det var [et] sånt veldig sterkt øyeblikk da, på en eller annen måte."
(Kvinne 2)

Kvinne 2 beskriver her en opplevelse som hyper, sær, magisk og sterk; altså som noe som gikk utenfor det hverdagslige, et rom eller en verden hvor bare den ene sangen eksisterer. Slike øyeblikk eller opplevelser ledsages ofte av fysiske reaksjoner som spenninger, gråt, gåsehud og lignende (dette kommer jeg tilbake til litt senere); perseptuelle aspekter hvor musikalske elementer står i fokus og visuelle og taktile sansefølelser oppstår; kognitive og emosjonelle reaksjoner som total konsentrasjon, endret tids- og stedssans, minner og assosiasjoner kan dukke opp og man kan bli overrasket; emosjoner som for eksempel glede og behag, og noen ganger negative følelser; eksistensielle eller transcendentale opplevelser som overskrider hverdagsopplevelsen og skaper kontakt med viktige sider av tilværelsen (Ruud 2002, s. 179f). Denne typen opplevelser kalles også høydepunktsopplevelser, og det er flere som skriver om dette. Mest kjent er kanskje Abraham Maslow, som beskriver høydepunktsopplevelser som gode og ønskelige opplevelser hvor frykt, angst, hemning, forsvar og kontroll er fraværende, og undring, ærefrykt, ærbødighet, ydmykhet og overgivelse kan prege opplevelsen. Maslow regnet musikk som en av de enkleste måtene å oppnå høydepunktsopplevelser på (Gabrielsson 2001, s. 431f).

Alf Gabrielsson og hans medarbeidere intervjuet mennesker om deres sterke musikkopplevelser. De fant ut at sterke emosjoner knyttet til musikk (SEM) påvirkes av en kombinasjon av musikalske, personlige og situasjonelle faktorer. Musikalske faktorer er spesifikke tidsrom i musikken, med musikalske elementer som styrkegrader, tempo, klangfarge, toneart, rytme og lignende, og fremførelsens kvalitet. Personlige faktorer er

lytterens fysiske tilstand, kognitive faktorer (forventninger, grad av åpenhet og mottagelighet, grad av analytisk tilnærming, stilkunnskap, minner og lignende), emosjonell tilstand og variabler knyttet til personlighet (temperament, modenhet og anlegg). Situasjonelle faktorer er fysiske faktorer (akustiske forhold, innspilling/live, sted, posisjon og lignende), sosiale faktorer (alene eller i gruppe, publikums og utøvernes atferd og lignende), spesielle forhold eller omstendigheter (ferier, uvant miljø og lignende) og forhold knyttet til fremførelsen (godt/dårlig forberedt og lignende) (op.cit. 442ff). Her ser vi altså at både musikken, lytteren eller utøveren selv og konteksten er viktig for musikkopplevelsen. Emosjonene deltagerne i Gabrielssons undersøkelse beskrev var i stor grad positive, men også noen tilfeller av negative emosjoner ble rapportert. Andre emosjonskategorier var intense emosjoner og blandede eller motsigende emosjoner (op.cit. 435).

Kognitive aspekter ved musikkopplevelser

Musikkopplevelse trenger ikke nødvendigvis være knyttet til det transpersonlige eller høydepunktsopplevelser, vi har opplevelser i forhold til musikk på mange måter. Kvinne 3 snakker om at hun synes det er spennende å oppleve ny musikk, særlig i forhold til korpsmusikk som hun har erfaring fra tidligere.

“Så jeg sluttet å spille i korps fordi det var rett og slett uinteressant. (...) Jeg fikk ikke noe mer ut av det. (...) Ja, musikken var rett og slett døll. (...) Og [jeg] syntes at det jeg gjorde i koret var mye mer spennende enn det jeg gjorde på hovedinstrumentet mitt. (...) Men de store musikalske opplevelsene, de får jeg i koret. (...) Sånn at den spennende samtidsmusikken som blir laget i dag, (...) jeg kan ta del i den gjennom koret. (...) Det er kjempevanskelig, men veldig spennende. (...) Så da har jeg møtt helt ny musikk, med veldig god kvalitet, og det synes jeg er spennende. Nye måter å tenke musikk på, og så få lov til å være med på det selv. (...) Altså, det er noe med klangen, det er noe med instrumentet som er helt annerledes og som tiltaler meg mye mer. Altså, det estetiske er mye større til stede i koret, enn i korpset.” (Kvinne 3)

Kvinne 3 setter her opp et motsetningsforhold mellom det hun hevder er uinteressant eller “døll” korpsmusikk, og den spennende samtidsmusikken for kor hvor hun mener nivået på kvaliteten og det estetiske er høyere. Hun vurderer altså musikken kognitivt ut fra estetiske kriterier, og nevner også at det er i koret hun får de “store musikalske opplevelsene” som er viktige for henne. Det ser ut til at hun liker utfordringene en del av dette repertoaret gir henne, og hun legger vekt på at hun får delta selv i denne

musikken som hun interesserer seg sterkt for. Også Mann 4 snakker om forholdet mellom kor og korps, med en mer pragmatisk vinkling:

“Men så er det jo enklere å bruke bare stemmen. I stedet for å måtte forholde seg til et blåseinstrument. (...) Ja, det er at du bruker det instrumentet du er født med, ikke sant. Og det er stemmebåndene. Så, og det er jo enklere, du kan reise på en øvelse og bare ta med deg notemappen. [Latter] Og det er en vesentlig forskjell, enten å dra med en tuba eller klarinett eller noe sånt noe rart. Så det er enklere sånn.” (Mann 4)

Men selv om det er enklere rent praktisk sett å frakte instrumentet man alltid har med seg i stedet for et blåseinstrument, sier Mann 4 at det ikke nødvendigvis er lettere å bruke dette instrumentet.

“Og jeg hadde jo aldri brukt stemmen noe særlig, til å synge med. Men jeg kunne jo litt noter. Men det å lese noter og lese tekst, det var noe helt nytt. Og det sliter jeg vel litt med i dag også. Å lese både noter og tekst. Det er litt vrient når du spilte klarinett og du trengte bare å lese noter, ikke sant? Så, det er en vesentlig forskjell. (...) Det er vanskeligere egentlig å bruke stemmen riktig enn å bruke et horn eller instrument. (...) Stemmebåndene er mer følsomme. For når du, vet at du ser på en note, så spiller du en c, så spiller du en c, ikke sant? Men hvis du skal synge en c så er du ikke sikker på at det er en c du synger. [Latter] Så, egentlig så er det litt mer krevende å synge. Fordi at du vet ikke intervallene. Sånn direkte, hvis du ikke har det medfødt, da.” (Mann 4)

Det er altså særlig to aspekter han trekker frem som gjør det vanskeligere å synge enn å spille. Man må lese både noter og tekst, noe som krever at man bruker flere kognitive ferdigheter på en gang, og at man kan følge med på to steder samtidig. Det er også vanskeligere å treffe en tone med stemmen enn med et instrument, fordi stemmebåndene er mer følsomme eller har flere nyanser enn instrumenter, og dette gjør det vanskeligere å vite om man synger rett tone. De fleste vil ha problemer med å lese en note og så treffe den nøyaktig med stemmen uten å ha en referansetone å forholde seg til.

Et annet kognitivt aspekt ved musikkopplevelse er læringen som foregår hos deltagerne. I tillegg til konkrete sanger lærer man mye med hensyn til pust, støtte og sangteknikk når man synger i kor. Måten dette skjer på er som oftest gjennom imitasjon av dirigenten eller de andre deltagerne i situasjonen. Dette kalles situert læring, hvor en “lærling” lærer et håndverk under veiledning av en “mester” i en reell arbeidssituasjon (Imsen 1998, s. 170). Kvinne 4 forteller at en tidligere dirigent koret hadde gikk litt fort frem når koret skulle lære nye sanger, og at det da ble vanskelig for henne å henge med.

“Men så gjorde jeg noe lurt for å være helt sikker på at dette skal jeg klare. Så da stilte jeg meg ved siden av [egennavn] (...) for hun var veldig sikker, og hun kunne til dels noter, ikke minst der hvor vi skulle ‘a’-e i forskjellige sammenhenger. Da bare lente jeg meg inntil henne så jeg fikk tonen og hørte skikkelig inn gjennom øret, for når du ikke kan noter så må du jo få det inn gjennom øret.” (Kvinne 4)

Her ser vi at gjennom å bruke gehøret og lytte til andre deltagere klarte Kvinne 4 å lære seg den nye stemmen hun skulle synge. Annen kunnskap man kan lære er musikkteori, og å bruke denne i praksis.

“Altså, i [kor] så bladsang vi jo veldig mye og sånn, og det er klart at det gjorde jo at [jeg] lærte meg det enda mer, og da ble det jo terping på det hver eneste uke, å synge fra notene. I begynnelsen der, så hang jeg jo ikke med i det hele tatt, men jeg ble jo mye bedre etter hvert. På slutten av året, så var jeg ikke noe sånn veldig mye dårligere enn de andre, følte jeg da, eller sånn, når man henger seg på i tillegg...” (Kvinne 1)

Kvinne 1 hadde ikke så store kunnskaper om hørelære eller annen musikkteori før hun begynte i dette koret, men etter hvert ble hun bedre til å bladsynge fordi det ble terpet på dette hver uke, og hun kunne henge seg litt på de andre i koret.

I et kor kan man også lære noe om administrasjon og organisasjon, særlig hvis man er medlem av styret eller forskjellige komiteer i koret. Jeg går imidlertid ikke nærmere inn på dette her, fordi det ikke har så mye med musikkopplevelsen å gjøre.

En viktig diskusjon i forhold til musikkopplevelse er om emosjonene musikken vekker er noe som konstrueres kognitivt hos lytteren eller utøveren, eller om det er musikken selv som uttrykker disse emosjonene. Utvilsomt er det imidlertid at på en eller annen måte påvirker musikk oss emosjonelt, og for å vise hvordan deltagelse i koraktivitet kan ha betydning for koristers følelsesliv vil jeg kort se på noen teorier om hvordan denne prosessen skjer. I det følgende trekker jeg frem teorier om hvordan mennesker kognitivt tillegger musikken emosjoner, og senere går jeg inn på teorier om hvordan musikken selv uttrykker eller vekker emosjoner. Skillene mellom retningene er ikke absolutte, men viser tendenser i disse to hovedretningene. Å definere emosjon har vært forsøkt i lang tid, og man har ennå ikke kommet frem til en tilfredsstillende definisjon (Sloboda og Juslin 2001, s. 73). Jeg bruker likevel ordet emosjon her, som en samlebetegnelse på følelser, stemninger og humør.

Flere forfattere hevder at språket og musikken har samme opphav, og dermed deler en lingvistikk og struktur som gjør at mennesker intuitivt kan forstå den musikalske “grammatikken” (Raffman 1993, s. 18). Båndene mellom musikk og språk

kan være ganske vage, men “... the *point* of the musical theory is very like that of its linguistic cousin...” (op.cit. 15). Man kan altså forstå de musikalske analogiene til syntaks, semantikk og fonologi selv om man ikke er bevisst disse sammenhengene. Mennesket har da en ubevisst kunnskap som gjør at det kan organisere musikklyd i sammenhengende mønstre (ibid.). Ubevisst analyserer lytteren musikken og tillegger den en strukturell beskrivelse, og gjennom denne prosessen får lytteren en bevisst musikalsk opplevelse (op.cit. 19).

Stephen Davies skriver at bare sansende vesener kan uttrykke emosjoner, siden bare sansende vesener kan oppleve dem. Videre hevder han at musikkverk ikke er sansende vesener, men at mange av dem likevel uttrykker emosjoner som glede og tristhet. Dette forklarer Davies ved å se på musikk som symbol. Musikken refererer til emosjoner som lytterne oppfatter gjennom assosiasjoner og konvensjoner.

“... music picks out and conveys something about emotions after the manner of linguistic utterances; that is, through combining elements according to rules with the function of generating and communicating a semantic or propositional content.” (Davies 2001, s. 29)

Musikken formidler altså emosjoner gjennom språklige regler, uten selv å “være” disse emosjonene. Musikken kan ligne emosjoner ved å dele den dynamiske karakteren i emosjonen eller i atferden som emosjonen vanligvis uttrykkes gjennom (op.cit. 31). Mennesker gjenkjenner dermed en karakter eller et atferdsmønster i musikken som de knytter til en emosjon.

Peter Kivy setter også musikk i sammenheng med språk, og sier at selv om vi ikke hører ordene som blir sagt, kan vi høre det emosjonelle innholdet i en uttalelse gjennom tonen eller uttrykket i stemmen. Musikk uttrykker ikke ord i seg selv, men det musikalske motstykket til uttrykket i stemmen er en fremtredende faktor for å gjenkjenne emosjonene musikken er et uttrykk for. “Thus the tendency of the ear to hear sound linguistically lends support to the claim that part of music’s expressive quality is due to the analogy of musical sound to passionate human speech” (Kivy 1990, s. 9). Slik kan vi ikke si hva instrumentalmusikk betyr i semantisk forstand, men vi kan, innenfor visse grenser, si hva den er et uttrykk for (ibid.). Vi beskriver gjerne musikk i emosjonelle termer, men emosjonene er ekspressive egenskaper ved musikken som lytteren gjenkjenner som emosjoner, ikke emosjoner som ligger i musikken selv (op.cit. 146).

Leonard B. Meyer er opptatt av at det er musikkens konnotasjoner for lytterne som fremkaller emosjoner, og ikke musikken i seg selv (Meyer 2001, s. 348). Han hevder at usikkerhet er en viktig del av emosjonelle opplevelser, at disse vekkes når noe skaper usikkerhet rundt hva som er passende handlingsmønstre. Musikk i den vestlige klassiske tradisjonen har visse stilistiske trekk som i stor grad er kjent for publikum, bevisst eller ubevisst. Dette betyr at lyttere i mange tilfeller kan forutsi hva som vil skje i det musikalske forløpet, altså reduseres usikkerheten. Når komponisten da avviker fra det forutsigbare med overraskende eller forsinkede faktorer i forløpet økes usikkerheten, og emosjonelle reaksjoner oppstår (op.cit. 358). Graden av usikkerhet er basis for om emosjonene er behagelige eller ubehagelige. For sterk usikkerhet fratar lytteren følelsen av kontroll over å kunne forestille seg hva som vil skje, og motsatt vil emosjonene oppleves som behagelige dersom lytteren føler seg trygg på at forestillingene vil oppfylles (op.cit. 359). David J. Elliott skriver i et sammendrag av Meyers teori at lytterens uinnfridde forventninger skaper spenninger som hos lytteren oppleves som emosjoner (Elliott 1992, s. 114). Altså skaper ikke musikken emosjoner i lytteren, men heller spenninger og avspenninger som lytteren oppfatter eller tolker som emosjoner.

Anthony Storr hevder at en viktig grunn til at musikk har sterk påvirkning på oss, er dens evne til å strukturere våre auditive opplevelser og skape mening av dem. Vi kan ta en pause fra andre eksterne stimuli, og gå inn i en spesiell, skjermet verden hvor orden hersker. Dette er ikke en flukt fra virkeligheten, men en midlertidig tilbaketrekning hvor man kan skape orden i psyken og dermed lettere tilpasse seg den eksterne verden (Storr 1992, s. 105). Musikk strukturerer altså lyd slik at den gir indre ro og mening til lytterne eller utøverne.

I et antropologisk perspektiv kan man si at de emosjonelle responsene til musikk er tillært gjennom interaksjon med omgivelsene våre. Kulturen vi tilhører er med på å forme responsene. Den musikalske hendelsen og lytterne definerer hverandre gjennom musikalske strukturer og responsen fra lytterne, og en gruppe lyttere utvikler en felles fortolkningshorisont som gjør at de møter musikken med visse forventninger (Becker 2001, s. 136). Gjennom ubevisst imitasjon lærer vi måter å lytte på; blant annet forventer vi å oppleve visse emosjoner, og tolker disse emosjonene på mer eller mindre forutsigbare måter, innenfor rammer som tid, sted, kulturell kontekst og personlig biografi (op.cit. 138). Man lærer seg altså gjennom kulturen å oppleve visse emosjoner når man hører musikk.

John A. Sloboda refererer til forskning som viser at musikk “skaper” emosjoner på tre måter (Sloboda 2005, s. 337f). Den første måten er episodiske assosiasjoner, hvor man ser at musikk er en sterk påminner om tidligere hendelser eller perioder i livet, og de personene eller stedene som figurerer i dem, særlig når hendelsene var sterkt emosjonelle. Dette er altså en svært subjektiv måte å oppleve emosjoner i musikk på. Den andre måten er ikoniske assosiasjoner. Fysiske karakteristikker i musikken ligner eller imiterer ikke-musikalske hendelser, for eksempel fuglesang eller andre naturlige fenomener, eller visse emosjonelle karakterer gjennom lyder som er typiske for en spesiell emosjon. Til slutt har man også strukturelle forventninger. Når man følger musikkens struktur reagerer man på bekreftelser eller brudd på forventninger til strukturen, og man opplever emosjoner særlig sterkt i forbindelse med visse steder i musikken som kan knyttes til og rapporteres som “thrills” eller spenninger. Disse stedene i musikken består gjerne av spesifikke strukturelle hendelser som skaper strukturelle forventninger, ved igjen og igjen å skape og løse ut spenning, eller ved å manipulere med tidsparametere slik at forventede hendelser skjer tidligere eller senere enn forventet.

Emosjonelle aspekter ved musikkopplevelser

Even Ruud skriver at musikk er “... en kulturell form som hjelper oss med å definere det indre landskapet vi kaller emosjoner” (Ruud 1992, s. 99). Gjennom musikk kan vi identifisere og kategorisere vårt indre liv og sammenligne det med andres (op.cit. fotnote 28). I boken *Musikk og identitet* gjenforteller Even Ruud deler av musikkterapistudenters musikalske selvbiografier, og her kommer det frem at det å synge og spille sammen med andre har vært og fremdeles er svært viktig for dem, og at musikken henger tett sammen med emosjoner. Når vi musiserer kan vi også huske tilbake til tidligere opplevelser. Mange opplevelser som senere har vist seg å være viktige henger tett sammen med musikk, og når man hører denne musikken vekkes minnene om opplevelsene til live. “I en viss forstand handler musikken om å fargelegge øyeblikk og hendelser i livet med følelser... (...) Disse hendelser og tildragelser blir tilstedeværende som betydningsfulle, de blir ladet med kraft, verdier, emosjoner, og stemninger” (Ruud 2002, s. 57). En øvelse eller konsert med et kor er hendelser i deltagerens liv som føles meningsfulle av mange årsaker, men musikken i seg selv kan også fylle hendelsen med emosjoner og mening.

Det er generell enighet om at musikk vekker dype og meningsfulle følelser eller emosjoner hos mennesker (Sloboda 2005, s. 203). Musikken kan skape en endring i lytteren eller aktøren fra en mindre ønskelig til en mer ønskelig psykologisk tilstand, for eksempel ved å virke avslappende eller motiverende. Musikken kan også intensifisere eller gi utløsning for eksisterende følelser (op.cit. 215f). Flere av intervjupersonene sier at musikken hjelper dem med å uttrykke følelser. Det kan være teksten, tonearten eller annet, men gjennom musikken får de altså uttrykt følelser som de ellers ikke får uttrykt. Mann 2 kommer inn på dette flere ganger i løpet av intervjuet:

“Jeg er ikke noe fryktelig god til å uttrykke meg verbalt. Å sette ord på alt det en føler, det er ikke så fryktelig lett, og det gjør en, *jeg*, i hvert fall, gjør det bare når jeg synger. (...) Det finnes fryktelig triste viser, og det finnes fryktelig glade viser, og det er en ålreit måte å få det ut på. Synes jeg. (...) Altså, jeg får ofte den følelsen som jeg får, av en sang, kan du si, hvis jeg synger sangen, så får jeg den følelsen den sangen prøver å formidle. (...) Altså, livsglede, livssmerte, et eller annet. Men, at du, altså du blir grepet av den, det du synger. Det synes jeg er ålreit. (...) Musikk har en egen evne til å røre folk. Det er vel noe av det som jeg liker best ved det.”
(Mann 2)

Gjennom musikk får Mann 2 satt ord på sine følelser, og kan “få det ut”. Musikken påvirker ham slik at han får den følelsen som sangen formidler, og han kan dermed gi uttrykk for den. I musikkantropologien ser vi at dette er et viktig trekk også i andre kulturer. “... in song the individual or the group can apparently express deep-seated feelings not permissibly verbalized in other contexts” (Merriam 1964, s. 190). Dette kan i sin tur gi psykologisk lettelse for deltagerne (op.cit. 201).

Den emosjonen som ble omtalt mest av intervjupersonene er glede. Å synge i kor og drive med musikk er gøy og gjør dem rett og slett glade, og dette er en av drivkreftene som får dem til å fortsette med aktiviteten.

“Så [jeg] blir veldig glad av å kunne... Musikkglede kommer jo når man, altså, jeg får det når jeg synger.” (Kvinne 3)

Jeg tolker denne musikkgloden som en kjærlighet til musikk, en glede over å høre og utøve musikk som sitter dypt festet i individet. Musikken skaper en tilstand av glede som kan komme av elementer i musikken eller av assosiasjoner eller minner som musikken vekker, av harmoniske forløp, kjente eller overraskende vendinger, stemninger, situasjoner og levende lyd. Denne gleden henger sammen med indre motivasjon, og dette ser jeg nærmere på i neste kapittel. Andre uttalelser omhandler

musikkens evne til å påvirke intervjupersonenes indre liv, som for eksempel Mann 2 ovenfor, og Kvinne 1:

“... men låter det bra, så gir det meg en sånn harmon... Er det harmonisk, så blir jeg harmonisk. Blir veldig påvirket av det som blir fremført...” (Kvinne 1)

Kvinne 1 kan få en følelse av harmoni når hun synger, som kan være en indre følelse av ro, orden og balanse, og kanskje også skjønnhet. Adrian C. North og David J. Hargreaves mener at musikk påvirker vårt indre følelsesmessige liv gjennom grader av opphisselse/arousal, og at man velger musikk som kan gi en optimal, moderat grad av arousal (North og Hargreaves 1997a, s. 87). (Siden det ikke finnes så gode oversettelser til norsk bruker jeg det engelske ordet “arousal” videre. Anthony Storr definerer arousal som en generell skjerpet tilstand (Storr 1992, s.24f).) På denne måten kan man regulere affekter med musikk. North og Hargreaves viser til Konečni som sier at valget av musikk er situasjonsavhengig; i en komplisert situasjon eller en situasjon preget av arousal velger man “enkel” musikk, og i en ukomplisert, nedtonet eller rolig situasjon velger man mer kompleks musikk for å oppnå et middels nivå av arousal (North og Hargreaves 1997a, s. 93). Musikken mennesker velger å høre på er altså et forsøk på å oppnå et optimalt, moderat nivå av arousal og kompensere for eventuelle overdrevne høye krav i lyttesituasjonen (op.cit. 94). Musikk kan også brukes for å oppnå et ønsket arousal-nivå: lavt, moderat eller høyt (op.cit. 96). Man velger da musikk som setter en i den rette stemningen for en aktivitet, for eksempel når man skal på fest. I koret velger man sjelden selv hva man vil synge, men teorien viser at musikk har betydning for regulering av følelseslivet.

W. Ray Crozier viser til forskning som presenterer noen generaliserte resultater fra flere undersøkelser om musikalske kvaliteters påvirkning på menneskers emosjonelle tilstand. Opphisselse/arousal skapes av musikk i durtonearter og raske tempi, lokalisert i et mellomregister, med ujevne rytmer, dissonerende harmonier og sterk styrkegrad. Ro skapes av musikk i durtonearter og langsomme tempi, i mellomregister, med flytende rytmer, konsonerende harmonier og svak styrkegrad. Glede skapes av musikk i durtonearter og raske tempi, i lyst register, med flytende rytmer, konsonerende harmonier og middels styrkegrad. Alvor fremmes av musikk i durtonearter og langsomme tempi, i mørkt register, med faste rytmer, konsonerende harmonier og middels styrkegrad. Tristhet fremmes av musikk i molltonearter og langsomme tempi, i

mørkt register, med faste rytmer og dissonerende harmonier (Crozier 1997, s. 75). Påvirkningen musikken har på affekter eller emosjoner kan få store følger for den sosiale atferden. Musikken trenger vel å merke ikke å skape emosjonen, men kan forsterke eller moderere den (op.cit. 76). Musikk brukes for eksempel kommersielt på flere måter for å styre atferd, blant annet i butikker for å få kunder til å bruke mer penger (North og Hargreaves 1997b, s. 274ff). Alf Gabrielsson og Erik Lindström har funnet lignende sammenhenger mellom musikalske trekk og emosjoner (Gabrielsson og Lindström 2001).

De fleste har opplevd at musikk på en eller annen måte har gjort inntrykk på dem. Noe i musikken eller i teksten ser da ut til å finne grobunn hos lytteren eller utøveren.

“... jeg elsker moll, men det berører meg. (...) Altså, både melodi og tekst, men det, for du tenker deg jo teksten i sangen, (...) det forteller deg så mye. Så jeg er veldig glad i tekstene. Så derfor så er jeg ikke så glad i engelske sanger da, fordi jeg ikke skjønner hva det er som står der.” (Kvinne 4)

Kvinne 4 sier altså at både musikken og teksten kan berøre henne. Rent musikalsk er hun opptatt av molltonearter, men det er også viktig for henne å forstå teksten, slik at sangen kan fortelle henne noe. Mann 3 er også opptatt av budskapet i teksten:

“... når du får en tekst som du synes gir deg litt, som er bra, så hører du på teksten også. Men da må du synge litt Erik Bye og sånne ting, på en måte, sånne tekster. Litt Stevie Wonder, har mye bra tekster, når du hører på, det er sånne tekster som gir meg veldig mye. Det er litt sånn, nesten religiøst, kan du si. Med sånn livssynstekster, og snakke om menneskelivet og mennesker imellom og sånn.” (Mann 3)

For at teksten skal gi ham noe, mener Mann 3 at den må være “bra”, altså handle om mennesker og relasjoner. De fleste sangene eller verkene for kor har en tekst som musikken i forskjellig grad underbygger. Musikk med tekst har da en mer direkte rute til emosjoner enn musikk uten tekst, fordi teksten i klare ordelag kan fortelle hva musikken handler om. Men som vi har sett, har også instrumentalmusikk stor effekt på emosjonene som vekkes.

Flere av intervjupersonene omtaler også det å nå ut til eller påvirke publikum, blant andre Mann 2:

“... altså min evne til å røre folk ved at jeg synger, synes jeg er ganske fin. (...) Det er et skikkelig kick, når du hører at dette her, dette her går skikkelig bra, og du ser, når du ser folk griner i salen. Det er ganske stort, altså.” (Mann 2)

Musikk “... can serve as a way of capturing feelings, knowledge about feelings, or knowledge about the forms of feelings, communicating them from the performer or the creator to the attentive listener” (H. Gardner gjengitt i Kemp 1997, s. 33). Gjennom musikk kan man altså kommunisere emosjoner og påvirke lyttere ved å gi dem en emosjonell opplevelse.

Patrik N. Juslin mener at utøveren er viktig når det gjelder kommunikasjon av emosjon gjennom musikk. Musikken er en del av et kommunikasjonssystem hvor komponister koder sine musikalske ideer i notasjon, utøveren omkoder notasjonen til musikalske signaler, og lytteren omkoder de akustiske signalene til ideer. Utøveren tolker eller interpreterer den musikalske komposisjonen, som regel med en intensjon om å uttrykke noe, og tillegger den dermed mening (Juslin 2001, s. 309). Emosjonene som kommuniseres er ikke spesifikke, men emosjoner på basisnivå, som glede, sinne, sorg og frykt, og det har vist seg at det ofte er høy korrelasjon mellom utøvernes intensjoner og lytternes vurderinger av hva musikken uttrykker (op.cit. 313). Kodene som brukes er musikalske elementer som tempo, styrkegrad, artikulasjon og så videre, og disse knyttes i kombinasjoner til de forskjellige “basisemosjonene” (op.cit. 316). Kommunikasjonen av emosjoner avhenger av to faktorer: “hjerneprogrammer” og sosial læring. Den første viser til innebygde “hjerneprogrammer” for vokale uttrykk for emosjoner, som initierer og organiserer førprogrammerte vokale uttrykk. Utøvere av musikk kan dermed kommunisere emosjoner til lyttere ved å bruke den samme koden som brukes i vokale uttrykk for visse emosjoner. Likheten mellom vokale uttrykk og musikalske uttrykk begrenser seg til de aspektene ved musikken som utøveren kan kontrollere i løpet av en fremførelse, som tempo, styrkegrad og andre aspekter. Disse deler nevrologiske trekk med tale, og er dermed effektive midler for kommunikasjon av emosjoner. For eksempel er vokale uttrykk for tristhet knyttet til sakte tempo, lav intensitet, lav intonasjon og lite høyfrekvensenergi i stemmespekteret, og de samme kodene brukes også i musikalske fremførelser for å kommunisere tristhet (op.cit. 321f). Sosial læring er en livslang prosess som begynner med sosialiseringen av emosjoner, for eksempel i samspillet mellom mor og barn. De vokale virkemidlene moren bruker for eksempel for å roe ned barnet blir en kode for emosjonell kommunikasjon som kan overføres til fremførelse av musikk (op.cit. 323).

Lytting til eller fremføring av det samme musikkstykket kan fremkalle forskjellige følelser hos samme person. Den emosjonelle responsen på musikk avhenger av med hvilke kriterier man lytter til musikken, hvilket humør man er i når man lytter til eller

spiller musikken, og at konteksten for lyttingen eller fremførelsen oppleves som positiv. Oppleves konteksten som negativ eller man føler seg truet på noen måte, vil disse negative følelsene dominere vurderingen av situasjonen, og musikkens positive egenskaper blokkeres ut (Sloboda 2005, s. 208f). På denne måten kan mennesker som sliter med for eksempel prestasjonsangst velge å slutte som musikere fordi ytre elementer i situasjonen oppleves som negative og gir negative opplevelser. Mann 1 forteller om en situasjon i guttekolet han sang i, som kan føles utrygg og dermed hindre en positiv musikkopplevelse:

“... man sitter jo og terper på øvelsen til det sitter. Og man får liksom beskjed om at: ‘Nå synger vi en og en inntil alle har sunget det riktig,’ og sånn. (...) Det er jo så utrolig skummelt for en liten gutt... (...) Og det har jo alltid funket, det har jo tatt tid og man har brukt mye tid på å trøste de som syntes det var for ille og sånn etterpå.” (Mann 1)

Å synge alene foran kolet kan oppleves som svært skremmende, og som vi ser hendte det at de som ble utsatt for dette syntes det var så ille at de måtte trøstes etterpå. Andre faktorer som påvirker responsen hos samme person i forskjellige lytte- eller fremføringssituasjoner kan være hva i musikken man fokuserer på og hvor konsentrert man er (Sloboda 2005, s. 218).

Musikk kan også bety forskjellige ting i løpet av et livsløp. John A. Sloboda spurte mennesker om deres minner om musikalske opplevelser før fylte ti år. Her viste det seg at opplevelsene ble mer differensierte med økt alder. Før seksårsalderen ble musikk ikke tillagt spesielle følelser og bare generelle ytre beskrivelser (rask, sakte osv.). Senere ble musikken opplevd som gledelig/fornøyet. Ved åtteårsalderen dukket undring og triste følelser opp, og musikkens ekspressive karakteristikk ble trukket frem (op.cit. 187). Dette demonstreres av Mann 1, som begynte å synge i kor som seksåring. Han forteller at det tok litt tid før han satte like stor pris på det rent musikalske arbeidet i kolet som reisene og turneene kolet var med på:

“Det tok jo selvfølgelig litt tid før man... Det var jo det som var gøy, å reise rundt og være sammen med folka. (...) Det tok jo noen år før det egentlig var gøy å synge.” (Mann 1)

Fysiologiske aspekter ved musikkopplevelser

Musikken vekker også fysiologiske reaksjoner hos lyttere og aktører. Dette kan være frysninger på ryggen, tårer, økt puls og lignende. Flere intervjupersoner forteller om fysiologiske opplevelser de har hatt på konsert:

“Og vet du, jeg hadde, jeg hadde ståpels, jeg! Det var så vakkert. (...) Jeg kommer jo hjem omtrent så jeg er helt der oppe når jeg har vært på noe sånt.” (Kvinne 4)

“Men det er klart, når jeg hører kor, sånn som vi hørte her fra England, når det var et kor, og hele bølingen sang, (...) så fikk jeg nesten frysninger. Jeg synes kormusikk er, det er vel det fineste du kan høre på. Av musikk, eller sånn... eller, ja, formidling av toner og sånn, så er kor absolutt i særklasse...” (Mann 3)

Begge disse uttalelsene om frysninger omhandler en lyttesituasjon hvor det er vakker musikk eller musikk i særklasse som gir denne reaksjonen; men jeg har hørt fra andre i uformelle samtaler, og har opplevd selv, at man også kan få frysninger når man synger vakker musikk selv og alt i koret og musikken fungerer. Kvinne 4 omtaler i tillegg følelsen av å være “helt der oppe”, også en stund etter konserten. John A. Sloboda har undersøkt forholdet mellom (tonal) musikk og fysiske reaksjoner, og konsentrerte seg om reaksjonene gråt, frysninger eller gåsehud og økt hjerterytme. Han fant at slike reaksjoner ofte oppsto på samme sted i det musikalske forløpet hos forskjellige lyttere, for eksempel ved forholdninger, uforberedte harmonivendinger og synkoper eller at noe skjer før man forventer det (Sloboda 2005, s. 210). Årsaken til disse reaksjonene ser ut til å være at som lyttere har vi visse forventninger til et musikalsk forløp, og når disse forventningene ikke oppfylles eller blir brutt skaper dette emosjonelle og fysiologiske reaksjoner hos oss (op.cit. 212). Konklusjonen blir altså at menneskers emosjonelle og påfølgende fysiologiske respons til musikk er dynamisk; den følger musikkforløpets utvikling i klimaks og ro, i spenning og avspenning (op.cit. 225). Kvinne 2 snakker om at noe av det hun liker ved å synge i kor er:

“At jeg synger noe som jeg synes er kjempe fint, da. Altså sånn, det siste [komponist]-stykket, den synes jeg er kjempefin, med den melodien, og da er det bare kjempegøy å synge den hver gang vi starter på et sted hvor det er, et sted som jeg synes er fint, så er det liksom veldig gøy hver gang.” (Kvinne 2)

Kvinne 2 knytter her “gøy” til visse steder i musikken hun synes er spesielt fine. Opplevelsen av “gøy” kan blant annet være basert på fysiologiske reaksjoner som for

eksempel frysninger hun får når hun synger akkurat disse spesielle delene av et stykke. På denne måten uttrykker ikke musikken følelser i seg selv, men kan vekke dem i mennesker hvis konteksten og assosiasjonene er relevante (Sloboda 2005, s. 170). Den underliggende strukturen i musikken skaper en dynamisk opplevelse av spenning og avspenning, og det lytteren tillegger musikken bestemmes av en rekke kulturelle og kontekstuelle faktorer (op.cit. 166ff).

Anthony Storr mener at musikk skaper opphisselse/arousal hos mennesker eller forsterker deres tilstedeværelse. Arousal kan måles da det gir utslag i fysiske reaksjoner som for eksempel høyere blodtrykk, uregelmessigheter i pusterytme, økt hjerterytme og spenninger i musklene (Storr 1992, s. 24f). Disse reaksjonene dukker også opp når mennesker opplever forskjellige emosjoner, og er ofte svært like på tvers av forskjellige emosjoner (op.cit. 27). Storr hevder at mennesker trenger arousal like mye som de trenger søvn, og siden musikk skaper arousal i oss kan dette være en grunn til at vi lytter til eller utøver musikk (op.cit. 28). Den fysiske responsen til musikk varierer imidlertid i forhold til hvilket humør eller hvilken stemning lytteren befinner seg i når han eller hun hører et musikkstykk. Man vil ikke forvente den samme reaksjonen hos en deprimert person som hos en som føler seg oppløftet (op.cit. 29). Ifølge Storr vekker altså ikke musikken spesifikke emosjoner hos mennesker, men heller en generell tilstand av arousal. Dette kommer av at forskjellige mennesker har forskjellig livserfaring som former hva de leser eller projiserer inn i musikken (op.cit. 30).

Helse og livskvalitet

At musikk gir mennesker glede, er det ingen tvil om. Denne gleden har i sin tur innvirkning på menneskers helse og livskvalitet. Even Ruud påpeker at i antikkens etoslære tenkte man seg at harmonisk musikk speilet harmonien i kosmos, og når musikken traff mennesket skapte den harmoni i menneskesinnet. Den kunne også utjevne uregelmessigheter i kroppsvæskene, noe som ble holdt for å være en årsak til sykdom (Ruud 2001, s. 13). Musikk hang altså sammen med både mental og fysisk helse, og kunne forebygge sykdommer. En annen faktor som ble ansett å være sykdomsfremmende på denne tiden var et fantasidyr som tok seg inn i kroppen gjennom sinnet, og forebygging av dette foregikk ved å styrke sinnets motstandskraft ved for eksempel å delta i kulturaktiviteter (op.cit. 14). Allerede i antikken var altså legevitenskapen opptatt av forholdet mellom psykisk og fysisk helse, og i senere tid har

det dukket opp flere undersøkelser på dette området. Blant annet så vi i forrige kapittel at deltagelse i et sosialt fellesskap beskytter mot sykdom og senker dødelighet, og Ruud viser til en svensk undersøkelse som ser på sammenhengen mellom kulturaktiviteter og levealder (op.cit. 11). I tillegg har disiplinen musikkterapi vokst, særlig de siste femti år. Mann 4 beskriver hvordan han mener hans deltagelse i kor har innvirkning på hans mentale og fysiske helse:

“... det er jo bra for helsa, mental helse også, ikke sant? At du danner, får et nettverk, du treffer venner, du er i et miljø, ikke sant? (...) Egentlig så burde flere synge, fordi at det er bra for helsa, rett og slett. Du kobler av, du kommer hjem, og du har sunget, og, hvis det har vært veldig bra, så er du veldig glad, og det er [en] ting som folk egentlig må skjønne at hvis du, lykkes du i noe, så er du glad. Kommer hjem fra en øvelse og det har gått bra, så er det bra. Da lever du på det nesten en uke. (...) Og det er jo sunt, jeg har jo hatt hjerteinfarkt, så jeg føler det også som en slags form for trening. For det er klart at du lærer å puste på en annen måte, du lærer å bruke lunger, mave og alt dette her, slik du skal. Du lærer å slappe av, og... Fordi at sånne livsstilssykdommer som hjerteinfarkt, det kan jo komme av stress. Og det betyr at du liksom binder deg og heiser skuldre og sånt noe rart. Men når du synger så lærer du egentlig å senke skuldre, bruke maven og sånt, så du, det er en sånn god mental helse. Det er også en vesentlig grunn til at jeg fortsetter, fordi at det, du ser det som en slags form for terapi også.” (Mann 4)

I tillegg til den positive effekten et sosialt nettverk har på mental helse, mener Mann 4 at å synge i kor hjelper en til å koble av og gir en glede når man lykkes. Koret blir også en slags terapi som rent fysisk hjelper ham med å puste riktig og senke skuldrene, og dette kan virke dempende på stress som i hans tilfelle har forårsaket en hjertelidelse.

Når mennesker engasjerer seg i musikk kan de bruke egne ressurser og lære seg å mestre en uttrykksform. Helse knyttes til livskvalitet og velvære, og følelsen av velvære knyttes til evne til handling (Ruud 2001, s. 35f).

“Det er nettopp koblingen mellom *handling* og *livskvalitet* som er nøkkelen til å trekke kultur og kulturaktivitet inn i forebyggende helsearbeid. Handling er den kulturfaktoren som kan gi forklaringer på hvordan aktiv deltakelse innenfor kultursektoren, hvorfor eller hvordan det å beskjeftige seg for eksempel med musikk, kan bidra til å opprettholde følelsen av å være ved god helse.” (op.cit. 36)

Ruud sier videre at livskvalitet henger sammen med fire fenomener eller kategorier (op.cit. 41). Den første kategorien er vitalitet, i betydningen følelsesbevissthet, som står sentralt i mange musikkopplevelser. Dette har jeg allerede vist eksempler på ovenfor, hvordan musikk og emosjoner henger tett sammen. Det neste er handlemuligheter, som henger sammen med mestring og evne til å handle som subjekt. Når man synger i kor

får man mulighet til å være med på å skape musikk og å formidle denne til andre deltagere og publikum.

“Det å få lov til å være del av det som oppstår når man synger i et kor, vakker musikk, hvor man da er med å skape noe i øyeblikket og formidle det til publikum, det er noe som gir meg en opphøyd glede.” (Kvinne 1)

“... nei, hvorfor er det morsomt å synge? Jeg vet ikke, jeg bare blir glad av det. Jeg tror det er et eller annet med det å skape noe. For du skaper jo musikk, og det å kunne formidle musikk. Altså, det føles veldig meningsfylt. Jeg tror det er det. At du er med på å lage noe som andre kan glede seg over, og som du kan glede deg over selv. (...) Og at jeg får møte musikk, på en litt annen måte enn hvis jeg bare hører på det. Det er litt spesielt å kunne musisere selv.” (Kvinne 3)

Intervjupersonene trekker altså frem det å få være med på å skape noe som de selv og publikum kan ha glede av. Kvinne 3 mener det er noe annet å musisere selv enn å lytte til musikk, kanskje nettopp det å handle aktivt i stedet for å lytte. Jon-Roar Bjørkvold skriver at et menneske ikke er så gammelt som sitt siste fylte år, men er summen av alle sine år. For å kunne overleve er det nødvendig for mennesket å kunne spille på sine forskjellige aldersegenskaper i ulike sammensetninger. Gjennom musikk og annen kunst kan det voksne mennesket få ny mening i livet, ved å bruke den barnslige lekenheten og undringen som ligger i det å skape noe (Bjørkvold 1991, s. 288). Livet kan altså få ny mening når man kommer i kontakt med barnet i seg og får skape noe, alene eller sammen med andre, for eksempel i et kor.

Intervjupersonene snakket også om “å få til noe”, altså å mestre en handling, noe som ble satt frem som et sterkt argument for å synge i kor hos alle de intervjuede. Det å mestre noe ser dermed ut til å gi intervjupersonene “noe”, kanskje en opplevelse av seg selv som en kompetent og ansvarlig person som kan stå frem på en sosial arena og handle, og dermed påvirke sine omgivelser og forvalte sitt eget liv (Ruud 2001, s. 47f). Intervjupersonene er også opptatt av at det de gjør i koret skal være bra, at det er en viss kvalitet i arbeidet.

“I og med at jeg har den bakgrunnen jeg har gjennom utdanningen min, så krever jeg en viss kvalitet på det jeg gjør selv. (...) Veldig glad for at jeg kan være med på noe som er kvalitetsmessig godt, og da er jeg veldig stolt av det. (...) Jeg får ikke samme gleden ut av å gjøre noe halvveis. Jeg liker å, når jeg først skal gjøre noe, så liker jeg å gjøre det så bra som mulig.” (Kvinne 3)

“Jeg er litt for, prestasjon, jeg vil ha mere kvalitet på en måte. (...) Jeg er veldig glad når det kan gjøres skikkelig. At andre kan synes at det er skikkelig, det vi holder på med.” (Mann 3)

Dette kravet til kvalitet hos en selv og koret som helhet viser at koristene tar sin oppgave alvorlig, de vil kunne vise frem det de gjør med stolthet og overbevisning. Dette henger også sammen med mestring og selvtillit, og dette kommer jeg nærmere inn på i neste kapittel. Kvinne 3 er også opptatt av at det er kvalitet over musikken, at den er skrevet godt for kor.

“... det jeg følte i korpset, var at vi spilte veldig mye arrangert musikk. Altså musikk som egentlig var skrevet for andre ting, og som egentlig skulle, var spilt av andre, og det skulle ikke låte korps av det. Og det var veldig tilfredsstillende. Det var kanskje morsomt av og til, men bare morsomt, ikke flott, ikke spennende. (...) Så [i koret] har jeg møtt helt ny musikk, med veldig god kvalitet, og det synes jeg er spennende.” (Kvinne 3)

Hun følte altså at det var mindre tilfredsstillende å spille musikk som var arrangert og mer spennende å synge musikk som var originalskrevet for kor, og som utforsket mulighetene i koret. Å få være med på noe som har god kvalitet gjør altså at man kan være tilfreds med handlingen man utfører.

Den tredje kategorien Ruud nevner i forbindelse med livskvalitet er tilhørighet, som omhandler menneskers forhold til tid og sted, men også deres tilknytning og relasjoner til andre mennesker. “Gjennom den intime rammen som musikalsk aktivitet skaper, knyttes personer sammen gjennom felles opplevelser” (Ruud 2001, s. 50). Ruud bruker kor som eksempel, og sier at i koret kan man oppleve seg selv som individ samtidig som man er en del av et større fellesskap (op.cit. 51). Dette var jeg inne på i forrige kapittel.

Den siste kategorien er mening, særlig i forbindelse med identitet og opplevelsen av enhet og sammenheng i livet. Ruud viser til Daniel Stern, og sier at: “Denne opplevelsen er bundet i preverbale opplevelser av å kunne handle, oppleve fysisk sammenheng, oppleve kontinuitet, komme i kontakt med andre, fornemme følelser, oppleve å skape struktur og å kunne overføre mening” (op.cit. 53). Alt dette er en del av det å synge i kor.

“Gjennom musikken, så kan du gi både deg selv og andre en estetisk opplevelse, kanskje. Som, og akkurat *det* er meningsfylt, det er det som gir mening.” (Kvinne 3)

Kvinne 3 finner her mening i å skape noe estetisk, og å dele denne opplevelsen med andre. Musikken blir dermed en del av et meningssystem som kan gi økt livskvalitet.

Betty A. Bailey har utført en undersøkelse om effektene av synging i grupper på amatørnivå. Hun påpeker at det er lite forskning på utøvelse av musikk versus lytting til musikk, men at det som finnes antyder at å utøve musikk har større psykologiske og fysiologiske fordeler enn lytting. Sang i grupper har også flere holistiske helsefordeler enn andre aktiviteter det er naturlig å sammenligne det med, som overgår effektene av evner, erfaring og kultur (Bailey 2004, s. i). Holistisk helse består av kognitiv, emosjonell, fysisk, åndelig og sosial helse, og livskvalitet (op.cit. 132). Bailey skriver at musikk er en medfødt og universell kapasitet med effekter som ikke nødvendigvis er relatert til evner eller erfaring, og som er mer til stede ved aktive enn passive møter med musikk (op.cit. 218). I tillegg ser synging i grupper ut til å skape en type opphisselse/arousal som særlig stimulerer forskjellige emosjonelle (stabilisere eller forsterke emosjonell velvære) og kognitive mekanismer (forbedret minne og konsentrasjon, positiv vurdering av selvet) (op.cit. 144f). De positive effektene av aktiv deltagelse i synging i grupper inkluderer emosjonell helse, sosial tilhørighet, sosial anerkjennelse og kognitiv helse (op.cit. 233). Synging i grupper eller kor har altså positiv innvirkning på livskvaliteten, og hvis musikk er en medfødt og universell kapasitet betyr dette at alle mennesker kan oppnå disse effektene.

Kapittel 4: Det autoteliske

Ordet “autotelisk” kommer av de greske ordene *auto*, som betyr selv, og *telos*, som betyr mål. Det refererer til en aktivitet som ikke utføres på grunn av en forventet belønning, men fordi handlingen i seg selv er belønningen. Fokuset er altså på selve handlingen og ikke på dens konsekvenser (Csikszentmihalyi 1990, s. 67). Veldig mange av aktivitetene vi utfører styres av belønningen eller konsekvensene av handlingen. Vi jobber for å tjene penger, vi reiser for å komme et sted, vi spiser for å overleve, vi holder konserter for å få anerkjennelse, og så videre. Etter hvert kan man likevel oppdage at selve handlingen er belønnende i seg selv, at konsekvensene kommer i skyggen av aktiviteten. Det er da aktiviteten blir autotelisk, et mål i seg selv.

Når vi snakker om handling er det naturlig å se på motivasjonen bak handlingen. Som tidligere nevnt er motivasjon det som får mennesker til å handle (Imsen 1998, s. 226). Motivasjon kan deles inn i ytre og indre motivasjon, hvor ytre motivasjon henger sammen med det vi ønsker å oppnå med handlingen, en belønning eller et mål som ikke har tilknytning til saken. Indre motivasjon henger sammen med interesse for saken eller aktiviteten i seg selv, som oppfattes som “gøy” og meningsfylt (op.cit. 232). Det autoteliske viser til denne siste formen for motivasjon.

Når jeg har spurt intervjupersonene om hvorfor de synger i kor, har flere av dem svart noe i retning av dette:

“Det er først og fremst fordi at det er morsomt å synge. Det er derfor jeg er med i det hele tatt. (...) Jeg synes bare det er veldig moro.” (Mann 2)

“Men jeg tror det er rett og slett fordi jeg liker det, at det er [utydelig] en ting som jeg vet at jeg synes er gøy, og som jeg trives med, og som, ja. Ja, det er fordi jeg liker det, rett og slett [latter].” (Kvinne 2)

“Jeg gjør det fordi jeg synes det er moro og da, og det viste seg det at det er gøy.” (Mann 3)

De liker å synge, det er morsomt og gøy, og dette fungerer som begrunnelse nok for å synge i kor. Aktiviteten er altså et mål i seg selv, en belønning i seg selv.

I dette kapittelet skal jeg se nærmere på Mihalyi Csikszentmihalyis teori om “flow”, fordi jeg mener den i stor grad kan forklare hvordan menneskelige handlinger kan oppleves som “gøy”, og dermed hvorfor mennesker synger i kor. Flow har store

likheter med høydepunktsopplevelsene jeg omtalte i forrige kapittel, men i denne teorien får disse opplevelsene en litt annen vinkling. Jeg vil også se litt på Abraham H. Maslows behovshierarki, som også kan brukes som forklaring. Maslows teori omhandler ikke bare det autoteliske, men jeg har valgt å plassere den i dette kapittelet likevel fordi de øverste nivåene i hierarkiet omhandler indre motivasjon. Disse teoriene inngår i det som kalles positiv psykologi. Dette er en retning innenfor psykologien som er relativt ny, selv om den har aner tilbake til for eksempel Abraham Maslow. Den omhandler studiet og forståelsen av den menneskelige psykens evne til å dra fordeler av livets utfordringer (Snyder og Lopez 2002, s. vii), og fokuserer da på menneskets styrker i stedet for dets svakheter og sykdommer. Den søker, i tillegg til å begrense skader, å forebygge mental sykdom ved å bygge opp under menneskenes positive egenskaper (op.cit. 5). Til slutt i kapittelet vil jeg se litt på begrepene mestring og selvtillit.

Flow

Hva er flow?

“Flow” er et begrep som Mihaly Csikszentmihalyi bruker om en tilstand som oppstår i mennesket når alle elementene i bevissthetsen er i harmoni med hverandre, og med målene som definerer en persons selv (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi 1988, s. 24). Dette gir individet en opplevelse av at en aktivitet er en belønning i seg selv, motivasjonen for å drive med aktiviteten kommer innenfra og ikke fra ytre instanser (op.cit. 8).

Flow-opplevelser kan oppstå i forbindelse med alle mulige gjøremål, og består vanligvis av åtte viktige komponenter. Opplevelsene kan oppstå når 1) man møter oppgaver eller utfordringer man har mulighet til å løse, 2) man konsentrerer seg om handlingen, 3) oppgaven har klare mål, 4) man får øyeblikkelig tilbakemelding, 5) man glemmer hverdagens bekymringer, 6) man føler at man har kontroll over handlingen, 7) man glemmer seg selv, og 8) tidsopplevelsen er endret (Csikszentmihalyi 1990, s. 49). Til sammen skaper disse komponentene en opplevelse av “enjoyment” eller fornøyelse som føles meningsfylt for individet, og som individet vil forsøke å oppnå igjen. Slik blir en handling et mål i seg selv. Man fortsetter altså med en aktivitet for dens egen skyld,

og ikke for eventuelle ytre belønninger. Dette er et av de viktigste elementene ved flow (op.cit. 67).

“... og da er det øyeblikket verdt absolutt alt man har øvd, alt man har vært sint på koret hvis man har mye å øve og, frustrert og alt sånn, da bare veier det opp for alt...” (Kvinne 2)

Kvinne 2 forteller her om en positiv opplevelse som er verdt alt slit og strev hun har vært igjennom i prosessen som leder opp mot dette øyeblikket. Jeg skal nå kort si litt om bevissthetsteorien bak flow-begrepet for å vise hvordan det henger sammen med bevisstheten, selvet og handling.

Bevisstheten er et informasjonssystem som kan skille mellom forskjellige stimuli. Den velger og fokuserer på visse stimuli, og lagrer og henter frem informasjon. Den består av oppmerksomheten (attention), som legger merke til informasjon; forståelsen (awareness), som tolker informasjon; og minnet (memory), som lagrer informasjon. Innholdet i bevisstheten er erfaring og tolkning. Selvet er den delen av bevisstheten som velger og prioriterer mellom menneskets instinktive drifter (genetiske instruksjoner) og samfunnets normer og regler (kulturelle instruksjoner) (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi 1988, s. 17). Selvet er resultatet av at bevisstheten blir oppmerksom på seg selv, at individet oppdager at det kan fokusere oppmerksomheten, tenke, føle, ville og huske. Dets funksjon er å vedlikeholde seg selv, vokse og reproducere seg selv (op.cit. 20).

Oppmerksomheten, forståelsen og minnet reproducerer de bevissthetstilstandene som tjener selvet, og eliminerer de som truer dets eksistens. Selvets interesser er dets mål (hovedmålet er overlevelse), og målene blir selvets struktur. Informasjon som fremmer disse målene styrker selvets struktur, mens informasjon som er i konflikt med målene svekker det (op.cit. 22).

Mennesket søker lykke, og en følelse av lykke kan oppstå når en person har kontroll over sitt indre selv og dermed kan fastlegge sin egen livskvalitet (Csikszentmihalyi 1990, s. 2). Denne kontrollen består i å ha orden i bevisstheten. “This happens when psychic energy – or attention – is invested in realistic goals, and when skills match the opportunities for action” (op.cit. 6). Realistiske mål og ferdigheter som står i forhold til handlingsmulighetene skaper altså kontroll over ens indre liv. Når man jobber for å oppnå et mål vil konsentrasjonen og fokuset på målet gjøre at man glemmer alt annet, og disse episodene omtales ofte av mennesker som de beste i livet (ibid.).

Bevisstheten er et resultat av biologi og blir i stor grad styrt av dette, men den kan også overstyre de genetiske instruksene og handle selvstendig. I bevisstheten representeres informasjon av hva som skjer i og rundt individet slik at kroppen kan evaluere og handle på bakgrunn av dette, i stedet for å reagere instinktivt (op.cit. 24). Den er altså intensjonelt ordnet informasjon (op.cit. 26). Intensjoner ordnes i et målhierarki, hvor det øverste målet overskygger de andre. Målene er imidlertid ganske fleksible, slik at hvert individ vil kunne ha sine overordnede, subjektive mål, og dermed kan hvert individ kontrollere sin subjektive virkelighet (op.cit. 28).

Jeg-et, eller selvet, er altså en del av innholdet i bevisstheten. Det representerer symbolsk bevissthetens innhold og målhierarkiet man bygger opp gjennom livet. Prosessene i bevisstheten står i et indre forhold til hverandre, og vi får da en sirkelbevegelse hvor den psykiske energien eller oppmerksomheten styres av selvet, som er summen av bevissthetens innhold og dens målstruktur, som igjen er resultatet av ulike måter å styre oppmerksomheten på. Oppmerksomheten former selvet, og selvet former oppmerksomheten (op.cit. 34).

Bevisstheten har også sine begrensninger – man kan ikke evaluere all informasjon hele tiden. Csikszentmihalyi foreslår at et menneske kan håndtere ca 126 bits per sekund (op.cit. 28f), mens Jon-Roar Bjørkvold sier at våre sanseorganer mottar til sammen over 11 millioner bits per sekund. Imidlertid kan vårt bevisste jeg bare håndtere 16 bits per sekund (Bjørkvold 1998, s.93f). På tross av disse forskjellene i antall bits kan man si at det er ikke all informasjon vi mottar som går gjennom bevisstheten. Det meste forsvinner i underbevisstheten, men den informasjonen som da slipper inn i bevisstheten er det som bestemmer livets innhold og kvalitet (Csikszentmihalyi 1990, s. 30). Aktivitetene vi fokuserer bevisstheten på er dermed viktige for hvordan vi oppfatter det å leve, og hvis vi da fyller bevisstheten med flow-opplevelser vil vi kunne bedre livskvaliteten. Siden en av aktivitetene man kan oppleve flow i er å synge i kor, kan denne aktiviteten dermed ha en positiv virkning på vår mentale helse.

Flow-teorien har mange likheter med andre psykologiske teorier. Menneskers identitet og ønsker utvikles i stadier som bygger på hverandre, hvor det første stadiet er et behov for å bevare selvet, med fokus på overlevelse, trygghet og nytelse. På det neste stadiet utvider mennesket sitt meningssystem til å omfatte verdiene i et fellesskap som for eksempel familien, nabolaget eller en religiøs eller etnisk gruppe. Selvet blir dermed mer komplekst, selv om det må vise konformitet med konvensjoner. Det tredje stadiet innebærer refleksiv individualisme, hvor mennesket finner indre verdier, blir mer

autonomt og ikke lenger viser blind konformitet. Behovet for vekst, forbedring og realisering av potensial gjør seg nå gjeldende. I det siste stadiet vender mennesket seg igjen til omverdenen: det integreres med andre mennesker og universelle verdier. Individet lar frivillig sine interesser gå inn i en større helhet. De forskjellige teoriene opererer med et ulikt antall stadier, men det viktige er at de fleste tar hensyn til en dialektikk mellom differensiering og integrering (op.cit. 221ff). Jeg kommer tilbake til disse begrepene om litt.

Hvordan oppnår man flow?

Flow oppstår som sagt "... when all the contents of consciousness are in harmony with each other, and with the goals that define the person's self" (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi 1988, s. 24). Å oppnå flow blir ett av selvets sentrale mål fordi selvet har en tendens til å reprodusere seg selv, og fordi selvet er mest i tråd med sin egen målrettede struktur under disse episodene (ibid.).

For å oppnå flow må det være en balanse mellom utfordringer et individ møter i en gitt situasjon og de ferdighetene individet bruker for å møte utfordringen. Hvis det er ubalanse mellom utfordringen og ferdighetene, kan individet oppleve uorden i bevisstheten, som angst og bekymring hvis ferdighetene er for små, eller kjedsomhet hvis ferdighetene er for store i forhold til utfordringen (op.cit. 30). En korsanger uten formell musikkbakgrunn kan fort bli anspent og nervøs når han eller hun ser et ark med noter, mens en korsanger med mye bakgrunnskunnskap vil kunne kjede seg hvis notene på arket ikke gir utfordringer med hensyn til notelesing og sangteknikk. En av intervjupersonenes uttalelser er eksempel på dette:

"... for jeg kan jo noter, og jeg bladleser ganske fort, og jeg synger rent. (...) Det er irriterende hvis det tar ørtten år å innøve en sang for eksempel, og sånne ting, for hvis vi bruker fire øvelser på å lære oss tre sider av et stykke, så synes jeg det blir kjedelig på en måte, jeg vil ha noe å strekke meg etter også." (Kvinne 2)

Men når et individ har løst en utfordring vil hans eller hennes ferdigheter ha økt eller blitt mer komplekse, slik at å få den samme utfordringen flere ganger vil kunne føre til kjedsomhet fordi ferdighetene er på et høyere nivå enn utfordringen. Dermed oppnår man ikke flow, eller får en følelse av at "flowen" blir stoppet.

“... man kan jo mer selv, enn man gjorde da, og da er det enklere å få til lettere ting. (...) Nå må man ha et eller annet som er mere utfordrende også...” (Mann 1)

Mann 1 forteller her at han har utviklet seg fra den gangen han sang i guttekor, og har fått prøve seg på repertoar som har større utfordringer som passer hans utvikling. Utfordringene, og dermed også ferdighetene, må altså over tid bli stadig mer komplekse for at følelsen av flow skal kunne vedvare.

Viktig for å oppleve flow er øyeblikkelig tilbakemelding. Uten tilbakemelding er det vanskelig å bedømme kvaliteten på handlingen som utføres (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi 1988, s. 32). Når man synger i kor får man oftest svært rask tilbakemelding: fra dirigenten som med ord eller kroppsspråk viser at dette er bra eller dårlig; fra publikum som reagerer med forskjellige grader av applaus når et stykke er ferdigsunget; og fra de andre korsangerne som, særlig med kroppsspråk under selve syngingen, men også verbalt etterpå, bevisst eller ubevisst viser hverandre hva de synes om det som blir sunget. Med litt erfaring kan også korsangeren etter hvert bedømme selv om det han eller hun, og også koret som helhet, gjør er bra eller dårlig. Positiv tilbakemelding gir individet beskjed om at han eller hun har taklet utfordringen på en god måte, mens negativ tilbakemelding forteller individet at det må jobbes mer med utfordringen og at ferdighetene må styrkes. Denne informasjonen bruker altså deltageren til å bedømme kvaliteten på handlingen, og dermed også selvets effektivitet (Elliott 1995, s. 116). Intervjupersonene forteller at de liker å få positive tilbakemeldinger:

“Da vi hadde konsert i [land] så var det jo helt borti natta mye folk. (...) Da var det helt stappfullt i den kirken vi var i, og så sto det, hadde de satt opp høyttalere og storskjerm på utsiden av kirken, så var det helt fullt på plassen foran, og på andre siden av gata. [Latter] Det var sånn derre rockestjernefølelse. (...) Det er jo selvfølgelig en fantastisk følelse, når man har fylt et lokale og man gjør det bra og folk står og trampeklapper på fjerde ekstranummeret. Det er jo kjempegøy. [Latter]” (Mann 1)

“Jeg er veldig glad når det kan gjøres skikkelig. At andre kan synes at det er skikkelig, det vi holder på med.” (Mann 3)

“Det er jo klart at det er alltid morsomt å få tilbakemeldinger, hvis det er bra.” (Mann 4)

Positive tilbakemeldinger er altså gøy og morsomt og gir glede, fordi man får en bekreftelse på at det er kvalitet over handlingen som utføres.

For å oppnå flow må man være aktiv selv, og ikke bare vente på at tilstanden skal oppstå. For det første må man sette seg mål og delmål og utvikle ferdigheter for å nå disse målene, og for å vite i hvilken grad man når målene trenger man tilbakemeldinger (Csikszentmihalyi 1990, s. 209f). Målene man setter seg er i seg selv ikke viktige, så lenge de fokuserer en persons konsentrasjon og aktiviteten er mulig å mestre og oppleves som fornøyet. Slik blir aktiviteten meningsfull, fordi den skaper orden i bevisstheden (op.cit. 216).

For det andre må man være fokusert på og involvert i oppgaven. Samtidig må man følge nøye med i hva som skjer, og dette engasjementet fører til at man kan stenge alle irrelevante tanker ute. På denne måten kan man lære å sette pris på alle aktiviteter, og dermed gjøre livet til en rekke flow-opplevelser, hvis man er villig til å investere disiplinen og engasjementet som trengs (op.cit. 210ff). Her kan det se ut til at å oppnå flow er mye arbeid og investert energi, men man kan selvfølgelig også oppnå flow uten å gå bevisst inn for det, ved at forholdene tilfeldigvis ligger til rette for det. Slike enkeltstående opplevelser i menneskers liv kan dermed bli en del av motivasjonen for å fortsette med aktiviteten opplevelsen dukket opp i, som for eksempel å synge i kor.

Hva er virkningen av flow?

Etter en flow-opplevelse er selvets organisering mer kompleks, og det er gjennom større kompleksitet selvet kan sies å vokse. Dette skjer gjennom differensiering og integrering, hvor differensiering viser til at selvet blir mer unikt, og integrering viser til at selvet går mer i ett med andre mennesker, ideer og grupperinger utenfor selvet. Når selvet kan kombinere disse motsetningene er det komplekst. Når man har mestret en utfordring har man utviklet større ferdigheter, og blir dermed mer unik. Under flow-opplevelsen er man konsentrert og bevisstheden ordnet, og en følelse av harmoni oppstår. Etter opplevelsen føler man ikke bare en indre helhet, men også en sammenheng med andre mennesker og verden generelt (Csikszentmihalyi 1990, s. 41). Den indre dynamikken i optimale opplevelser som flow kan dermed beskrives som en stigende spiral av større utfordringer og ferdigheter. Den driver selvet til stadig høyere nivåer av kompleksitet, noe som er et av selvets viktigste mål. Individet strekker seg, det tar nye utfordringer, og det forbedrer evnene sine (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi 1988, s. 30).

David J. Elliott tar utgangspunkt i Csikszentmihalyis teori når han bruker begrepet “enjoyment” eller “fornøyelse” om en tilstand i mennesket som oppstår når personen

opplever vekst og større kompleksitet i selvet. Dette skjer altså når personen møter en utfordring som står i forhold til hans eller hennes kunnskap eller evne til å løse oppgaven på en tilfredsstillende måte (Elliott 1995, s. 115).

“... developing the knowledge required to meet significant challenges in a particular context or domain of effort leads to self-growth, self-knowledge, and enjoyment. These consequences contribute, in turn, to the development of self-esteem and happiness.” (op.cit. 119)

Selvaktelse og lykke kan altså bli resultatet av et komplekst selv. Som mennesker søker vi å utforske våre kapasiteter, å skape orden i bevisstheten eller å få kunnskap om oss selv. Vi vil sikre selvets integritet og vekst (op.cit. 113). Elliott siterer Jacob Bronowski: “The most powerful drive in the ascent of man is his pleasure in his own skill. He loves to do what he does well and, having done it well, he loves to do it better” (Bronowski, gjengitt op.cit. 114). Aktiviteten blir altså selvforsterkende:

“Så har man jo da disse utfordringene. Som er gøy. Av og til er det gøy å oppleve at man faktisk må jobbe hardt for å få det til. Og så får man det til. Da blir det enda gøyere. [Latter]” (Mann 1)

I dette perspektivet motiveres vi ikke av materiell belønning, men av fornøyelsen eller gleden vi opplever når vi bevisst bruker kunnskap og krefter effektivt i målrettet handling (Elliott 1995, s. 114). En korist som får sanglige og sangtekniske utfordringer bruker bevisst sine kunnskaper og ferdigheter til å løse oppgaven, og når han eller hun lykkes oppstår en følelse av glede som i sin tur er motivasjon for å løse stadig nye og vanskeligere oppgaver. “Enjoyment results (...) from moving forward in psychological growth and complexity” (op.cit. 115).

“It is this matching increase in the level of challenge and know-how that propels the self to higher levels of complexity, that results in self-growth, and that participants experience as an exhilarating and absorbing sense of ‘flow’”. (op.cit. 116)

Igjen ser vi at den økende kompleksiteten som oppstår i selvet når individet møter stadig større utfordringer som det kan håndtere, resulterer i en følelse av flow.

Mennesket søker flow-opplevelser fordi dette forbedrer livskvaliteten, og Elliott påpeker at allerede filosofen Aristoteles slo fast at mennesker mer enn alt annet vil ha et positivt selvbilde og være lykkelige (op.cit. 119). Slik kan aktiviteten “å synge i kor”

være med på å gi deltagerne et bedre bilde av seg selv og en forbedret livskvalitet. Dette kan kanskje være noe av det korsangere mener når de sier at å synge i kor gir dem “noe”. Temaer som selvbylde og livskvalitet kan være vanskelig å snakke om, fordi det er veldig personlig og innebærer store ord. Å si at det er “noe” kan kanskje være en lettere måte å forholde seg til det på.

Når man er i flow glemmer man gjerne alt annet, fordi engasjementet i aktiviteten gjør at konsentrasjonen fokuserer på oppgaven slik at det ikke er plass til irrelevante tanker, bekymringer og distraksjoner.

“... noen øyeblikk blir sånn derre hyper... Helt sånn sært, fordi det bare er sånn, det er bare den sangen som eksisterer i hele verden, hvis du skjønner?” (Kvinne 2)

Kvinne 2 opplever altså et intenst fokus på en spesifikk sang. Resultatet er da en stor indre klarhet, og forståelsen (awareness) er logisk sammenhengende og hensiktsmessig (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi 1988, s. 34). På denne måten kan en korøvelse også være en “pause” fra hverdagslivets mas, og en kilde til energi.

“... en øvelse med [kor] på tre timer gjorde at jeg fikk veldig overskudd. Det var intens konsentrasjon, men fantastisk avkobling fra hverdagen. Fokuserer på en ting og skape noe ut av det, og lære. (...) Ja, så det ble som en sånn kilde til energi.” (Kvinne 1)

“Og jeg kan komme på en øving, og være kjempesliten etter jobb, (...) og så etter to og en halv time så er det bare ut på byen, for da er jeg gira, og glad og har fått humøret tilbake.” (Kvinne 3)

Kritikk av flow

Teorien om flow hevdes å være universell, men noen kritikere mener den er uttrykk for den vestlige søken etter optimale opplevelser hvor man endrer objektive betingelser, altså konfronterer utfordringer med ferdigheter. Man forsøker altså bevisst å mestre utfordringene. I Østen beskrives optimale opplevelser (eller *Yu*) som en tilstand hvor persepsjon og forståelse opphører og ånden beveger seg dit den vil. De objektive betingelsene ses bort fra, og åndelig lekenhet og virkelighetstrascendens tar over. Her gir individet opp den bevisste mestringsen (Csikszentmihalyi 1990, s. 150). Csikszentmihalyi argumenterer da for at denne østlige oppfattelsen av optimale opplevelser er det samme som flow fordi:

“... the mystical heights of the *Yu* are not attained by some superhuman quantum jump, but simply by the gradual focusing of attention on the opportunities for action in one’s environment, which results in a perfection of skills that with time becomes so thoroughly automatic as to seem spontaneous and otherworldly.” (op.cit. 151)

Den gradvis sterkere fokuseringen på handlingsmuligheter resulterer i en ferdighetsperfeksjon som gjør at handlingen virker spontan og av en annen verden. I dette perspektivet møtes øst og vest, begge typer optimale opplevelser kommer av den same kilden; utfordringer og ferdigheter som er i balanse (ibid.).

Flow har også blitt sammenlignet med yoga, og også her mener kritikere at de to opplevelsene ikke er like. Det blir sagt at flow er en måte å styrke selvet på, mens målet i yoga er å fjerne seg fra selvet. I det siste stadiet av yoga åpnes muligheten for at selvet kan gå i ett med universets krefter (Nirvana). Csikszentmihalyi påpeker imidlertid at i de syv stadiene i yoga som går forut for Nirvana bygger man opp ferdigheter i å kontrollere bevisstheten, og at for å kunne gi opp selvet må man ha fullstendig kontroll over det. Det siste stadiet trenger heller ikke å være så viktig, men kan fungere som en rettferdiggjørelse av aktiviteten “... just as the peak of the mountain is important only because it justifies climbing, which is the real goal of the enterprise” (op.cit. 105). I boken *Optimal Experiences* vises det også at flow-teorien kan brukes på ikke-vestlige kulturer, blant annet i forbindelse med japanske motorsykkelgjenger (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi 1988).

Flow og musikk

David J. Elliott knytter teorien om flow til musikkutøvelse, og trekker frem visse tendenser hos mennesker som kan forklare hvorfor vi driver med musikk. Blant annet sier han at mennesker ikke bare vil overleve, men også forstå hvem de er og hva de er i stand til å gjøre. De liker å bli utfordret og å utvikle seg videre, og tar derfor del i forskjellige aktiviteter for å få større kunnskap om seg selv (Elliott 1995, s.119f). Han sier også at det er en menneskelig tendens å lytte til og engasjere seg i musikk, at musisering og lytting ofte gir individet positive eller tilfredsstillende opplevelser, og at de fleste som er involvert i denne aktiviteten ikke får noen ytre belønning for å delta, men deltar fordi aktiviteten er belønnende i seg selv (op.cit. 109). Her er koret et godt eksempel: Mennesker møter opp uke etter uke for å synge sammen, og i stedet for å få ytre belønning som for eksempel penger, må de ofte betale for å delta. Elliott fortsetter

med å forklare hvordan musisering er en viktig kilde til flow. Bak de opplagte formålene med å drive med musikk, som dans, feiring, seremonier, sosialisering, uttrykke følelser og så videre, ligger den menneskelige streben etter vekst i selvet, selvinnsikt og fornøyelse/flow. De fleste musikkpraksiser innebærer de to forholdene som ligger til grunn for å oppnå flow, nemlig utfordringer og ferdigheter. Ferdighetene er nødvendige for å nå frem til de underliggende verdiene, og disse ferdighetene kan læres (op.cit. 120f). En av intervjupersonen forteller om hvordan hun har utviklet sine ferdigheter som korsanger, og at dette har hatt positiv effekt på hennes opplevelse av å synge:

“... først fikk jeg selvtilliten, så fikk jeg den musikalske kommunikasjonen, det er veldig flott dette her [latter], så fikk jeg følelsene, og så nå, så til slutt, jeg kunne kanskje ha fått sangteknikken litt før, men når den kom på plass, så er det bare helt kjempemorsomt å synge.” (Kvinne 3)

De fleste musikkpraksiser har en oppadgående spiral av kompleksitet. Dette betyr at aktørenes ferdigheter også må ha en tilsvarende spiral (Elliott 1995, s. 121). I et kor med relativt stabil medlemsmasse vil dirigenten (som i mange tilfeller bestemmer repertoaret) over tid kunne presentere medlemmene for stadig nye stykker med økt vanskelighetsgrad, fordi korsangerne vil ha utviklet større ferdigheter gjennom økt erfaring. Dermed kan dirigenten hjelpe deltagerne med å oppnå flow, og dermed også bedret selvbilde og livskvalitet. Det kan altså se ut til at å synge i kor har en positiv virkning på deltagernes selv, hvis ikke utfordringene blir for store. Csikszentmihalyi nevner også kor og amatørorkestre som “... two of the most exhilarating ways to experience the blending of one’s skill with those of others” (Csikszentmihalyi 1990, s. 112).

Å synge i et kor vil stadig by på nye utfordringer i form av for eksempel nye stykker å lære seg, tekniske øvelser og notelesing. Dermed vil en korist stadig kunne utvikle sine evner og sitt selv videre. Koristene jeg har intervjuet snakker om at de liker å få utfordringer, utvikle seg, og “få det til”:

“Jeg gir meg ikke før jeg [kan det]!” (Kvinne 4)

“Og det har alltid vært en utfordring å få til noe, litt sånn: ‘Dette skal jeg fikse, dette skal jeg greie’, og du har litt guts og du må kanskje stå på og du må øve, og du må tåle å øve, tåle, møte motbør og sette deg ned og: ‘Dette skal jeg fikse allikevel’.” (Mann 4)

“Så hvis man får det til, eller når man får det til, og det er fint, så er det fordi at man, kanskje mestrer det. (...) Og så, i hvert fall når alt fungerer og alt liksom flower, holdt jeg på å si, så er det jo deilig da, det er jo behagelig også, på en måte.” (Kvinne 2)

En av intervjupersonene forteller at hun gjennom oppveksten fikk en del solistoppgaver, særlig i forbindelse med kor hun sang i på skolen, og hvordan dette har vært en av grunnene til at hun fortsatte å synge:

“Ja, jeg fikk lov til å utvikle stemmen min, hele tiden, [lærerne] så at her, ‘Hun kan bli flink, eller bli flinkere da’, eller: ‘Og da må vi gi henne utfordringer som gjør at hun kan få lov til å prøve seg’. (...) Så fikk jeg et positivt bilde av det også, for jeg mestret det jo, på en måte. Ja, det at de så at jeg kunne få lov, eller at de ga meg sjansen til å få lov til å utvikle meg hele tiden, og gi meg større og større oppgaver, og, ja, det har nok gjort at jeg har satt pris på det hele veien også, fordi at det ikke har blitt kjedelig noen gang.” (Kvinne 1)

Tilliten hun ble vist og de stadig større solistoppgavene hun fikk i koret gjorde at Kvinne 1 fikk et positivt bilde av å synge. Hun mestret oppgavene og utviklet seg, slik at aktiviteten aldri ble kjedelig.

Alle intervjupersonene sier at det er gøy å synge, og gøy å få til noe. Dette er jo ikke overraskende; hvis det ikke hadde vært gøy, ville de vel funnet seg noe annet å bruke tiden sin på. Men “gøy” er et veldig vagt ord, det sier ikke så mye om hvordan følelsen arter seg, eller hva som får følelsen til å dukke opp. Derfor forsøkte jeg å få intervjupersonene til å være litt mer konkrete. På spørsmål fra meg om hva det er som er så gøy med akkurat å synge, kom blant annet disse svarene:

“Det er vel kanskje det å føle at man får til noe, altså, det er ikke noe gøy å synge hvis man føler at man synger stygt, eller hvis man ikke får det til, eller hvis man synger surt eller noe sånn, da er det jo ikke noe gøy å synge, da er det det verste som finnes. (...) Sånn i utgangspunktet så er det når man synger, og får til ting, og det høres bra ut, og man føler at man er på en måte med, i sangen.” (Kvinne 2)

“Altså, det er jo gøy, da. Det er gøy å lage musikk. (...) Å jobbe med et eller annet og få det bra, og så fremføre det og oppleve at mange andre også syntes det var bra. (...) Altså det at man får utfordringer som man etter hvert kommer over, og får til. Og at, ja, det er jo utviklingen der sånn som er... Kanskje like mye på en måte korets utvikling som personlig utvikling. Det er gøy å være en del av at koret blir bedre.” (Mann 1)

“Det er vel mest hvis jeg skal være ærlig, så er det at jeg alltid har vært sånn derre prestasjonsmenneske på en måte, men samtidig så veldig sånn... Merkelig sammenheng, jeg er veldig prestasjonsrettet, samtidig som veldig sånn sosial type,

jeg vil ha kontakt med andre mennesker, og få tilbakemelding fra andre mennesker.
(...) At jeg hele tiden må ha noe som driver meg videre i livet, da.” (Mann 3)

Vi ser altså at det å synge i kor gir intervjupersonene en følelse av å få til noe, de utfordres, utvikles, presterer og drives videre i livet. Alt dette er elementer som inngår i teorien om “flow”.

Behov

For mange kan medlemskap i kor fylle visse psykologiske behov. Et behov er en indre drivkraft som oppstår i individer når de opplever at de mangler noe som de trenger for sitt eget velvære (Imsen 1998, s. 231). Den amerikanske sosialpsykologen Abraham Maslow har konstruert en teoretisk modell som kan forklare motiver bak menneskelig atferd i sin alminnelighet (Bengtsson 1982, s. 38). Teorien er et forsøk på å forklare grunnleggende fellestrekk ved menneskers atferd, og ikke spesielle handlinger i spesielle situasjoner. Modellen setter opp et hierarki for menneskelige behov, og hvert behovsnivå må i stor utstrekning være dekket før et høyere nivå kan gjøre seg gjeldende. Likevel styrer ikke behovene menneskene direkte; siden mennesket er et rasjonelt vesen blir behovene vurdert og reflektert over (Imsen 1998, s. 233). Behovene kan deles inn i mangel-behov, som dreier seg om livsnødvendige betingelser for mennesker, og vekst-behov, som dreier seg om aktiviteter, utforskning, innsikt, å være nyttig og bli akseptert (op.cit. 234). Til sammen utgjør behovene et hierarki på fem nivåer.

Nederst i hierarkiet finner vi de fysiologiske behovene, som mat, søvn og et passende fysiologisk miljø. Disse behovene må være tilfredsstilt før man kan motiveres til å gjøre andre ting. I vårt samfunn er disse behovene i stor utstrekning dekket i hjemmet, men man kan også overse disse behovene for overordnede ideer, som for eksempel ved sultestreik (op.cit. 235).

På det andre trinnet i hierarkiet finner vi behovet for trygghet – både materiell og følelsesmessig. Materielt sett er dette behovet også stort sett dekket i vårt samfunn. Når det kommer til det følelsesmessige trygghetsbehovet, kan dette dekkes ved å knytte seg til en person, et livssyn eller en organisasjon eller gruppe, som for eksempel et kor. Kjell Bengtsson presiserer imidlertid at denne årsaken til å bli medlem av et kor bare er en av mange, og sjelden den viktigste (Bengtsson 1982, s. 41).

På det tredje trinnet ligger sosiale behov som innebærer fellesskap med andre, tilhørighet til en gruppe, venner og sosialt nettverk (op.cit. 39). Som vi har sett i kapittel 2 er det sosiale i et kor viktig for intervjupersonene, og også at fellesskap og tilhørighet er viktige faktorer for utviklingen av en identitet. Identiteten utvikles og videreutvikles i sosiale sammenhenger, hvor man gjennom andres reaksjoner kan finne ut hvem man er og hvem man vil være. I koret knyttes dette til medlemmenes musikalske identitet. Utad vil koret representere en viss type identitet for sitt publikum, og innad vil man kunne plassere seg selv i forhold til de andre medlemmene med hensyn til dyktighet og andre trekk ved personligheten. Slik vil man kunne justere selvbildet.

Fjerde trinn eller nivå i behovshierarkiet omhandler behovet for anerkjennelse, både fra seg selv og andre. Dette henger sammen med behovet for selvrespekt, som ikke bare kan opprettholdes gjennom anerkjennelse fra en selv. Man vil gjerne bli sett opp til og vise seg frem, og dette får man mulighet til gjennom å synge i kor. Behovet har to sider: et ønske om å duge; altså et indre mestringsbehov, og et ønske om å være noe i andres øyne; å bli verdsatt og respektert (Imsen 1998, s. 239). I koret kan hvert individ føle at det mestrer en oppgave, og det kan få anerkjennelse fra andre ved å være musikalsk og/eller administrativt dyktig, og ved å bidra til trivsel i koret. Koret som helhet kan også få anerkjennelse fra dirigenten og publikum.

På det siste nivået i behovshierarkiet ligger behovet for selvrealisering. Dette innebærer behovet for å utvikle seg selv maksimalt i henhold til sine evner og forutsetninger. Selvrealiseringens form vil avhenge av individets alder og utviklingstrinn, og muligheten til selvrealisering vil avhenge av livssituasjon og i hvilken grad de lavere nivåene i behovshierarkiet er oppnådd (Bengtsson 1982, s. 46). For å kunne realisere seg selv er det viktig å sette seg mål (Imsen 1998, s. 240). Her ser vi en likhet til flow-teorien, hvor selvets mål er essensielle for å kunne oppnå flow. Maslow kaller selvrealiserende mennesker for sunne personligheter, og disse kjennetegnes blant annet ved "... sikker realitetsoppfatning, åpenhet til nye erfaringer, ny kunnskap og nye ideer, en helhetlig selvoppfatning, evne til å knytte seg til andre, kreativitet og etisk og moralsk fasthet i sin atferd" (op.cit. 241). En annen likhet med flow-teorien er også vekselspillet mellom differensiering og integrering av selvet jeg nevnte tidligere. Også Maslows teori opererer med nivåer av utvikling hvor de to første stadiene angår behov for å bevare selvet, med fokus på overlevelse, trygghet og nytelse. Senere kommer behovet for fellesskap, og enda senere behov for autonomi, vekst og

realisering av potensial. Til slutt blir individet fullstendig integrert i samfunnet, samtidig som det beholder sin egenart.

I koret kan en form for selvrealisering være stadig å yte sitt beste, å mestre det repertoaret koret synger, og stadig å utvikle seg videre både sangteknisk og musikkteoretisk. Denne utviklingen kan begynne på et hvilket som helst nivå, så lenge individet har klare mål å forholde seg til, som for eksempel sangteknikk, å lære en sekvens i et stykke, å lære et stykke utenat, en konsert, eller andre utfordringer koret måtte gi. Men for at individet skal kunne utnytte sine evner fullt ut må utfordringene være i samsvar med det ferdighetsnivået individet befinner seg på, og her ser vi enda en likhet med flow-teorien, som vektlegger balansen mellom utfordringer og ferdigheter.

Maslow sier imidlertid ikke at teorien om behovshierarkiet er universell, og den forklarer ikke enkeltstående handlinger. Den legger vekt på et individualistisk ideal hvor enkeltmenneskers selvstendige og ansvarlige utfoldelse er hovedidealet. Dette idealet kan på mange måter skille seg fra kulturer med mer kollektive idealer enn vår vestlige kultur (op.cit. 241f).

Mestring og selvtilit

I forrige kapittel så vi at mestring henger sammen med livskvalitet, men jeg vil også ta opp mestring her i forbindelse med det autoteliske, fordi å mestre noe skaper selvtilit, og dermed blir handlingen et mål og en belønning i seg selv. Selvtilit er en visshet om at "... en representerer noe godt og positivt, at en kan utrette noe, mestre noe og at en som følge av det blir verdsatt av andre" (Imsen 1998, s. 239). Intervjupersonene er opptatt av å "få det til", altså å mestre å synge, og gleden de føler ved å mestre dette ser ut til å være en viktig grunn til å synge i kor.

"Det er jo det med å få til ting, da. [At] det blir bra, liksom. Det er gøy." (Mann 1)

"Og det har alltid vært en utfordring å få til noe. (...) Og du føler at du kan lykkes, ikke sant, og da blir du happy, du blir i godt humør..." (Mann 4)

"Ja, jeg får et kick av ting som blir bra. (...) Veldig glad for at jeg kan være med på noe som er kvalitetsmessig godt, og da er jeg veldig stolt av det." (Kvinne 3)

De er opptatt av det de gjør skal være bra, og når de lykkes føler de glede og stolthet. Dette kalles også prestasjonsmotivasjon, som er "... trangen vi har til å utføre noe som er bra i forhold til en eller annen kvalitetsstandard" (Imsen 1998, s. 246). Man er ikke opptatt av konsekvensene av handlingen, men bare av å gjøre det bra (ibid.).

Albert Bandura presenterer begrepet "self-efficacy", som er mestringsforventninger en person har til seg selv (op.cit. 320). Mennesker bedømmer selv sine kapasiteter, og hvordan de ser seg selv påvirker deres motivasjon og atferd.

"Perceived self-efficacy is defined as people's judgements of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances. It is concerned not with the skills one has but with judgements of what one can do with whatever skills one possesses." (Bandura 1986, s. 391)

Ut fra hvilke ferdigheter man har, har man altså visse forventninger til hvordan man vil mestre en oppgave. Disse forventningene er basert på fire informasjonskilder (op.cit. 399ff). Den første er erfaring. Tidligere suksesser gjør at forventninger til å lykkes øker, mens gjentatte nederlag senker mestringsforventningene. Den andre informasjonskilden er stedfortredende erfaring, altså sammenligner man seg med mennesker som ligner en selv, og som lykkes i en lignende handling. Verbal overbevisning innebærer at andre får en til å tro at en innehar kapasitetene som trengs for å oppnå det en vil. Den siste informasjonskilden er ens egen fysiologiske tilstand, som er med i vurderingen av ens evner, styrker, og fare for funksjonsforstyrrelser. I forbindelse med kor ser vi altså at forventningene for å lykkes kan baseres på tidligere korerfaring, sammenligning med andre i koret, støtte fra medkorister og vurdering av fysiske aspekter, som for eksempel sangteknikk. Innsatsen koristene legger i oppgaven avhenger av disse forventningene; hvis de forventer å lykkes, vil de jobbe hardere og prestere bedre enn om de forventer å mislykkes (op.cit. 394).

Selvtillit henger altså sammen med individets forventninger om å lykkes eller mislykkes. Hvis man har en positiv selvtillit vil man forvente å mestre en oppgave, og har man en negativ selvtillit vil man forvente å mislykkes, og dermed kanskje la være å prøve seg på oppgaven. Forventningene formes som sagt av tidligere erfaringer; har man lyktes med en oppgave tidligere vil man i større grad forvente å lykkes også denne gangen enn hvis tidligere erfaringer har vært at man mislykkes (Imsen 1998, s. 316). Kvinne 3 forteller at det tok litt tid før hun turte å prøvesynge i et bestemt kor. Hun sang da i et annet kor i ett og et halvt år før hun bestemte seg for å prøve.

“Men i og med at jeg hadde sunget ett år, nei, ett og et halvt år i et annet [by]-kor så følte jeg at okei, kanskje nå, nå kunne jeg kanskje prøve. Det går sikkert bra.”
(Kvinne 3)

Etter å ha sunget i et annet kor en stund, følte Kvinne 3 at hun hadde større selvtillit, slik at hun kunne prøvesynge i et kor på litt høyere nivå. Det at hun hadde mestret å synge i det forrige koret, og i andre kor før det, fikk henne altså til å tenke at “Det går sikkert bra”.

Som nykommer i et kor blir man fort veldig ydmyk fordi man tror de andre medlemmene er så mye bedre enn en selv. Flere av intervjupersonene forteller at de var ganske usikre da de begynte å synge i kor; de trodde ikke at de var gode nok, eller at de hadde noe å bidra med.

“Da tenkte jeg: ‘Nei, jeg er ikke god nok til å være med der’, selv om det hørtes morsomt ut... (...) Jeg trodde [kor] var sånn uoppnåelig kjempe... De skulle jo til utlandet og jeg var bare liten og hadde nettopp flyttet til [by] og syntes det var dritskummelt.” (Kvinne 3)

“Så det følte jeg til å begynne med når jeg ble med i [kor], at jeg ikke hadde... Jeg var ikke flink nok, jeg kunne ikke nok til å så synge der.” (Mann 2)

“Til å begynne med så følte jeg meg jo veldig usikker. Til jeg kom inn i tralten, med hvordan de sang, og...” (Kvinne 4)

“For det første så var jeg jo helt kjempeoverrasket over at jeg fikk lov å bli med da, jeg trodde jo virkelig ikke at jeg skulle få lov til å komme inn, og... (...) Jeg visste ingenting om [kor] før jeg kom på den øvelsen, og bare tenkte sånn: ‘Jaja, okei, prøvesynging, ja, det er sikkert litt bra da’, men så hørte jeg på halve øvelsen, og så falt alle forhåpninger om å få lov til å komme med. [Latter] Jeg hørte alle overtonene som klang i hele rommet, og klokkerent og, det var ikke måte på. Ble veldig avskremt...” (Kvinne 1)

En følelse av at man ikke er god nok går igjen her. Det kan være en følelse av mangel på forkunnskaper eller sangtrening, men etter hvert kunne disse personene bygge opp en selvtillit etter som de lærte mer eller oppdaget at de dugde likevel.

Å høre et kor synge et stykke svært bra på konsert kan virke litt skremmende på noen som ønsker å bli medlem av koret, og man lurar på om man er god nok til å delta selv. Etter hvert oppdager man imidlertid at det ligger mye øving og trening bak fremførelsen, og at man selv kan være i stand til det samme når man har vært med i koret hele øvingsprosessen. Dette foregår selvfølgelig på forskjellige nivåer, men mange lokalsamfunn har kor med forskjellige forutsetninger, slik at det ofte vil finnes et kor i

nærheten som passer ens egne forkunnskaper, fra nybegynner til profesjonell. Når man oppdager at man mestrer utfordringen øker selvtilliten, og dette motiverer en til å fortsette med aktiviteten. Gradvis bygges da selvtilliten opp, slik at man senere kanskje vil prøve seg i nye kor på et høyere nivå, og dermed få stadig større selvtillit. Hvis man derimot begynner i et kor hvor nivået ligger for høyt eller lavt i forhold til egne forkunnskaper, kan man miste motivasjonen. Dette resulterer vanligvis i at personen slutter i koret, enten av egen vilje eller fordi han eller hun bes om å slutte. Det siste kan gi selvtilliten en knekk og gjøre det vanskelig å prøve seg i et nytt kor senere.

For å bygge opp selvtillit trenger man tilbakemelding fra andre, for å kunne vite noe om det man gjør er bra eller dårlig.

“Jeg tror jeg alltid har vært sånn, vært nysgjerrig på mye forskjellig, og prøvd å gjøre alt veldig bra, og vært kanskje, kanskje det har noe med usikkerhet også å gjøre, at jeg trengte tilbakemeldinger hele tiden på at jeg var flink.” (Kvinne 1)

En positiv tilbakemelding på ens prestasjoner styrker selvtilliten. Kvinne 1 sier her at hun tror det har med usikkerhet å gjøre at hun trengte positive tilbakemeldinger. Dette kan ha styrket selvtilliten hennes slik at hun fikk mot til å prøve stadig nye aktiviteter. Som korsanger får man som sagt ganske direkte tilbakemelding, fra dirigent, de andre i koret og publikum. Når disse tilbakemeldingene er positive får man en følelse av at man mestrer aktiviteten, og dette skaper selvtillit.

Årsakene til at mange amatørkorsangere har relativt lav selvtillit med hensyn til å synge kan være mange, men en viktig årsak tror jeg kan være at musikk i vår vestlige kultur i stor grad utøves av spesialister. Vi oppdras i et differensiert samfunn med klar arbeidsdeling og hvor utdanning i stadig større grad er et kriterium for å få seg en jobb. Slik er det i stor grad også i musikkbransjen, og særlig innenfor vestlig klassisk musikktradisjon, hvor de fleste konserter og oppdrag utføres av mer eller mindre profesjonelle musikere med lang musikalsk utdanning. Og siden svært mange kor opererer innenfor denne musikktradisjonen, kan det føles for “glade amatører” som at de ikke har noe å bidra med. Også John A. Sloboda trekker frem at elitisme eller høykultur virker som en barriere mot at flere engasjerer seg i musikk. Den akademiske musikktradisjonen ses som et klasseprivilegium og en opprettholdelse av et kulturelt status quo hvor en minoritet dikterer majoriteten om hva som er god musikk. I tillegg krever kjerneformene i akademisk musikktradisjon (for eksempel konserter og symfonier) et så høyt nivå av individuell og felles dyktighet og ressurser at den har liten

kontakt med andre former for musisering i vår kultur. Når majoriteten ikke identifiserer seg med denne kulturen, og musikken virker vanskelig å utøve, egner den seg dårlig til massedeltagelse (Sloboda 2005, s. 342). Imidlertid er koret en gruppe hvor det individuelle i mange sammenhenger blir nedtonet, og det kan derfor føles tryggere å synge i et kor enn å opptre som solist, hvor det bare er ens egen stemme som høres.

Kjell Bengtsson skriver om forholdet mellom selvtillit, stemme og kropp. Noe som er med på å skape et selvilde, er opplevelsen av egen kropp. Har man en positiv opplevelse av kroppen sin, har man også en større selvsikkerhet og tro på seg selv. Omvendt vil en negativ opplevelse av egen kropp føre til dårlig selvtillit. Stemmen er en viktig del av kroppen, det er den vi kommuniserer verbalt med, og graden av selvtillit gir seg uttrykk i stemmebruken. En korist viser dermed dirigenten og medkoristene stor tillit når han eller hun synger. Det er ikke bare stemmen som blottlegges, men også store deler av personligheten (Bengtsson 1982, s. 7f). At kroppen og dermed stemmen er så viktig for selvildet, viser hvor farlig det kan være å uttrykke seg negativt om andres sang. Mange har nok fått høre i barndommen eller senere at de ikke kan synge, noe som fører til at de aldri senere vil vurdere å bli medlem av et kor, eller å synge for barna sine, for den saks skyld. På den måten blir de avsperrret fra sangen som et middel til å uttrykke og realisere seg selv, og få kontakt med andre mennesker.

Jeg tror også at rollene man tar på seg i et kor vil kunne påvirke et individs selvilde. Dette kan være roller knyttet både til den administrative driften av koret, og til den musikalske aktiviteten. Dersom personen gjør en god jobb, og mestrer oppgavene, vil hans eller hennes selvtillit kunne øke, og dette vil ha positiv innvirkning på personens måte å se seg selv på. Hvis personen føler at han eller hun ikke takler de oppgavene som følger med vervet, eller hvis det kommer negative reaksjoner på den jobben som gjøres, vil personens selvtillit kunne minke og selvildet bli dårligere.

Som sagt i kapittel 2 har de sosiale gruppene vi tilhører mye å si for våre sosiale identiteter. Sosiale identiteter eller kategoriseringer er en del av en streben etter å evaluere selvet positivt, og gjennom positiv vurdering av egen eller egne grupper i forhold til andre individer eller grupper vurderer man også selvet positivt (Hogg 1992, s. 91f). En strategi for å bedre selvildet og selvtilliten kan altså være å vurdere gruppene man er medlem av positivt.

Kapittel 5: Avslutning

Denne oppgaven har handlet om å synge i kor, og hvilke motiver mennesker kan ha for å delta i denne aktiviteten. Problemstillingen var: Hvilke motiver kan mennesker ha for å synge i kor? For å finne ut noe om dette intervjuet jeg sju personer fra to forskjellige kor, og en person uten tilknytning til disse korene. De har forskjellig bakgrunn med hensyn til alder, yrke, musikkutdannelse og korerfaring, men på tross av disse forskjellene var svarene intervjupersonene ga ganske like. Ikke alle var like bevisste på hvorfor de deltok eller hadde reflektert like mye over temaet som andre, noe som har gitt seg utslag i hvordan og hvor mye de ordlegger seg. Likevel har det vært fullt mulig å finne mange likhetstrekk mellom intervjupersonene. Utvalget er imidlertid ikke representativt, slik at korister fra andre kor og steder kan ha andre begrunnelser for å delta. Likevel tror jeg denne undersøkelsen kan gi en pekepinn på hvorfor så mange synger i kor i mange år. Besvarelsene delte jeg inn i sosiale motiver, motiver knyttet til musikkopplevelse, og autoteliske motiver. Disse kategoriene er i oppgaven blitt behandlet i sine respektive kapitler. Da jeg utførte intervjuene var jeg ikke helt sikker på hvilken retning arbeidet ville ta, og derfor ble intervjuene noe mangelfulle i forhold til noen av underkategoriene jeg har omtalt, særlig i kapittelet om musikkopplevelse. Jeg valgte likevel å ta med disse underkategoriene i oppgaven og i større grad basere dem på teori, fordi jeg syntes de belyste interessante og relevante aspekter ved temaet. Hadde jeg hatt bedre tid på oppgaven ville jeg nok utført noen oppfølgingsintervjuer for å kunne sette teorien i et større empirisk perspektiv.

I kapittel 1 presenterte jeg først problemstillingen, oppgavens tilhørighet innenfor musikkvitenskapen og noen generelle trekk ved koraktivitet. Deretter gikk jeg inn på metodologiske aspekter ved oppgaven, og så nærmere på fordeler og ulemper ved metodene jeg har brukt.

Kapittel 2 omhandlet sosiale motiver for å synge i kor, og her så vi at et sosialt nettverk er viktig for at man skal trives. I selskap med venner kan man “være seg selv” og uttrykke sider som man kanskje ikke får utløp for i forbindelse med arbeids- og familieliv. I tillegg så vi eksempler på at et sosialt nettverk bidrar til fysisk og psykisk helse, og livskvalitet. Intervjupersonene snakket også om følelsen av fellesskap de får gjennom koret, fra verdensomspennende fellesskap i kraft av felles interesse og bakgrunn til nære, intime, familieaktige fellesskap. På øvelser, konserter, reiser og

turneer samarbeider de for at koret som helhet skal gjøre en best mulig jobb, og de kan hjelpe hverandre til å prestere bedre. Jeg har også vært innom status i forbindelse med kor, og vi har sett at å synge i kor i visse tilfeller kan gi individer og kor en status i samfunnet generelt. Ellers vil det ofte eksistere et hierarki innad i koret, uten at dette trenger å være uttalt. Koret kan også være med på utviklingen av deltagerens identitet, siden identitet formes av de sosiale gruppene vi er medlemmer av. I koret kan man ha flere forskjellige identiteter, knyttet til koret som helhet, korets nivå og repertoar, stemmegruppe, administrative verv og annet. Til slutt i kapittelet så jeg nærmere på en av intervjupersonenes uttalelser om intimitet og utlevering. Når man synger viser man svært personlige sider av seg selv, og dette fører til at man får en slags intimitet deltagerne imellom. Dette bidrar igjen til at koret styrkes sosialt.

I kapittel 3 så jeg nærmere på forskjellige aspekter ved musikk man kan oppleve i kor: høydepunktsopplevelser, kognitive, emosjonelle og fysiologiske aspekter. I tillegg trakk jeg inn hvordan musikk henger sammen med velvære og helse, handling og livskvalitet. Vi så at livskvalitet kan henge sammen med følelsesbevissthet, handlemuligheter, tilhørighet og mening, som på forskjellige måter er en del av det å synge i kor. Aktiv deltagelse har også betydning; i større grad enn lytting virker det positivt inn på holistisk helse.

Kapittel 4 tok for seg det autoteliske, eller den indre motivasjonen for å synge i kor, hvor aktiviteten blir en belønning i seg selv. Teorien om flow vektlegger at for å oppnå denne tilstanden må man være konsentrert om klare mål, få øyeblikkelig tilbakemelding, og utfordringen eller oppgaven må stå i forhold til individets ferdigheter. Musikk og kor er gode eksempler på aktiviteter hvor disse forutsetningene er til stede. Resultatet er at selvet vokser og blir mer komplekst. Å synge i kor kan også dekke flere av behovene i Abraham Maslows behovhierarki, særlig de tre øverste nivåene: fellesskap/tilhørighet, anerkjennelse og selvrealisering. Forholdet mellom mestring og selvtillit ble også trukket frem; vi så at det å mestre noe var viktig for intervjupersonene, det gjorde dem glade, stolte og ga dem en opplevelse av “gøy”. Mestringen gir selvtillit, og en glede over å utføre handlingen i seg selv.

Begrunnelsen for å synge i kor som gikk mest igjen hos intervjupersonene var at det er gøy. “Gøy” viste seg å være en kombinasjon av flere faktorer, men det å “få til noe” ble lagt vekt på hos alle de intervjuede. Dette henger sammen med mestrings- og prestasjonsmotiver, altså et ønske om å gjøre noe så bra som mulig uten tanke på ytre belønninger. Mestring er igjen knyttet til selvtillit og livskvalitet, og nettopp livskvalitet

tror jeg er det viktigste stikkordet i undersøkelsen. Alle motivene – de sosiale, musikkopplevelsen og de autoteliske – inngår i det som kan gi livet glede og mening. Gjennom koret kan deltagerne oppleve, skape og formidle musikk, samarbeide og delta i et fellesskap, og utvikle og realisere sitt potensial. Dersom vi skal tro Mihaly Csikszentmihalyi er nettopp denne utviklingen av selvet selvets høyeste mål. Deltagelse i et musikalsk fellesskap er med på å forme menneskers oppfattelse av deres egen verden; gjennom interaksjon med andre og med musikken skaper de seg et bilde av og en mening med sin livsverden. De kan dyrke en interesse for musikk sammen med andre som også synes det er meningsfullt. Csikszentmihalyi sier at man lenge har sett på et samfunns produktive aktiviteter for å bestemme dets karakter, for eksempel jeger- og samlingsamfunn, jordbrukssamfunn og teknologisk samfunn, men "...because flow activities are freely chosen and more intimately related to the sources of what is ultimately meaningful, they are perhaps more precise indicators of who we are" (Csikszentmihalyi 1990, s. 77). De autoteliske aktivitetene man velger å delta i kan altså ses som et bedre bilde på et samfunns identitet enn produksjonssiden av samfunnet. Autoteliske aktiviteter er meningsfulle, og gir dermed individer livskvalitet.

Målet med oppgaven ble sagt å være å skape en større bevissthet rundt ønsket om å drive med musikk og kor, slik at dirigenter og pedagoger kan legge til rette for at deltagerne forventninger skal kunne oppfylles. Jeg mener at jeg med denne oppgaven har pekt på en del viktige aspekter ved å synge i kor, og at disse med fordel kan tas i bruk pedagogisk. Et påbyggende arbeid kan da for eksempel være å utvikle en korpedagogikk som ikke bare konsentrerer seg om musikalske hensyn, men som også tar hensyn til enkeltmennesket og koret eller gruppen som et fellesskap.

Å synge i kor er allerede en aktivitet som gir deltagerne mye. Likevel er det alltid rom for forbedring, for eksempel ved å legge mer til rette for kompetanseutvikling og muligheter for mestring, og for tilfredsstillelse av sosiale og musikalske behov. Dirigenten bør ta hensyn ikke bare til det musikalske, men også de psykologiske sidene ved å synge i kor, slik at aktiviteten kan bli enda mer belønnende for deltagerne. I et samfunnsperspektiv tror jeg banalt nok at lykkelige mennesker skaper et bedre samfunn. Som vi har sett bidrar deltagelse i koraktivitet til helse og livskvalitet, og da vil det være i samfunnets interesse at kulturelle aktiviteter, som blant annet kor, blir et større satningsområde, på tross av at den økonomiske gevinsten kan være vanskelig å få øye på.

Et spørsmål som meldte seg i løpet av arbeidet og som faller utenfor problemstillingen i denne oppgaven, er om det er forskjeller mellom kjønnene på hvilke motiver de bruker som begrunnelser for å synge i kor. Et annet aspekt det ville vært interessant å fordype seg i, er i hvilken grad musisering står i en særstilling blant andre aktiviteter når det gjelder forbedring av livskvalitet. Jeg tror det ville være interessant å finne ut hva i musikkaktiviteten det i tilfelle er som skaper denne særstillingen, og hvordan dette arter seg for deltagerne. Resultatene av en slik undersøkelse vil på sikt kunne få store konsekvenser både på individ- og samfunnsnivå dersom utfallet peker i positiv retning.

Litteraturliste

Bøker og artikler:

- Antonovsky, A.** (1981): *Health, Stress and Coping*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco
- Arvidsson, A.** (1991): *Sångarnas sång*, Universitetet i Umeå
- Bailey, B. A.** (2004): *Singing Out of Tune and In Tune: An Investigation of the Effects of Amateur Group Singing from Diverse Socio-economic and Cultural Perspectives*, upublisert Ph.D.-avhandling, University of Sheffield
- Bandura, A.** (1986): "Self-efficacy" i *Social Foundations of Thought and Action. A Social Cognitive Theory*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1986, s. 390-455
- Becker, J.** (2001): "Anthropological Perspectives on Music and Emotion" i Juslin, P. N. og Sloboda, J. A. (red.): *Music and Emotion. Theory and Research*, Oxford University Press, New York, s. 135-161
- Bengtsson, K.** (red.) (1982): *Människan i kören*, Gehrman, Stockholm
- Berkaak, O.-A.** (1992): "Barnet, språket og "den andre stemmen" – om forankring av identitet i samtidskulturen", i Ruud, E. og Berkaak, O.-A.: *Den påbegynte virkelighet*, Universitetsforlaget, Oslo, s. 179-209
- Bjørkvold, J.-R.** (1991): *Det musiske menneske*, Freidig Forlag, Oslo
- Bjørkvold, J.-R.** (1998): *Skilpaddens sang*, Freidig Forlag, Oslo
- Cohen, A. P.** (1985): *The Symbolic Construction of Community*, Ellis Horwood Limited, Chichester
- Crozier, W. R.** (1997): "Music and Social Influence" i Hargreaves, D. J. og North, A. C.: *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford, s. 67-84
- Csikszentmihalyi, M.** (1990): *Flow – the Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial, New York
- Csikszentmihalyi, M. og Csikszentmihalyi I. S.** (1988): *Optimal Experience*, Cambridge University Press, Cambridge
- Davidson, J. W.** (1997): "The Social in Musical Performance" i Hargreaves, D. J. og North, A. C.: *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford, s. 209-229
- Davies, S.** (2001): "Philosophical Perspectives on Music's Expressiveness" i Juslin, P. N. og Sloboda, J. A. (red.): *Music and Emotion. Theory and Research*, Oxford University Press, New York, s. 23-45
- Elliott, D. J.** (1992): "Leonard B. Meyer (1918-)" i B. Reimer og J. E. Wright (red.): *On the Nature of Musical Experience*, Colorado University Press, Niwot, s. 111-121
- Elliott, D. J.** (1995): *Music Matters*, Oxford University Press, New York
- Finnegan, R.** (1989): *The Hidden Musicians*, Cambridge University Press, Cambridge
- Gabrielsson, A.** (2001): "Emotions in Strong Experiences with Music" i Juslin, P. N. og Sloboda, J. A. (red.): *Music and Emotion. Theory and Research*, Oxford University Press, New York, s. 431-450
- Gabrielsson, A. og Lindström, E.** (2001): "The Influence of Musical Structure on Emotional Expression" i Juslin, P. N. og Sloboda, J. A. (red.): *Music and Emotion. Theory and Research*, Oxford University Press, New York, s. 223-249
- Gjøsund, P. og Huseby, R.** (2001): *To eller flere – Basiskunnskaper i gruppepsykologi*, NKS-Forlaget, Oslo
- Gregory, A. H.** (1997): "The Roles of Music in Society: the Ethnomusicological perspective" i Hargreaves, D. J. og North, A. C.: *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford, s. 123-141
- Hammersley, M. & Atkinson, P.** (1998): *Feltmetodikk*, Ad Notam Gyldendal, Oslo
- Hargreaves, D. J. og North, A. C.** (1997): *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford
- Heiling, G.** (2000): *Spela snyggt och ha kul*, doktoravhandling. Musikkhøgskolen i Malmø

- Hogg, M. A.** (1992): *The Social Psychology of Group Cohesiveness*, Harvester Wheatsheaf, London
- Hogg, M. A. og Abrams, D.** (1988): *Social Identifications*, Routledge, London
- Huldt-Nystrøm, H.** (red.) (1958): *Sangerliv. Et verk om korsang*, vol. 1, Børrehaug & Co, Oslo
- Huldt-Nystrøm, H.** (red.) (1959): *Sangerliv. Et verk om korsang*, vol. 2, Børrehaug & Co, Oslo
- Imsen, G.** (1998): *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi*, Tano Aschehoug, Oslo
- Juslin, P. N.** (2001): "Communicating Emotion in Music Performance: A Review and Theoretical Framework" i Juslin, P. N. og Sloboda, J. A. (red.): *Music and Emotion. Theory and Research*, Oxford University Press, New York, s. 309-338
- Jørgensen, H.** (1988): *Musikkopplevelsens psykologi*, Norsk Musikkforlag, Oslo
- Kemp, A. E.** (1997): "Individual Differences in Musical Behaviour" i Hargreaves, D. J. og North, A. C.: *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford, s. 25-46
- Kivy, P.** (1990): *Music Alone. Philosophical Reflections on the Purely Musical Experience*, Cornell University Press, Ithaca
- Kvale, S.** (2002): *Det kvalitative forskningsintervju*, Gyldendal Norsk Forlag, Oslo
- Merriam, A. P.** (1964): *The Anthropology of Music*, Northwestern University Press, Evanston
- Meyer, L. B.** (2001): "Music and Emotions: Distinctions and Uncertainties" i Juslin, P. N. og Sloboda, J. A. (red.): *Music and Emotion. Theory and Research*, Oxford University Press, New York, s. 341-361
- North, A. C. og Hargreaves, D. J.** (1997a): "Experimental Aesthetics and Everyday Music Listening" i Hargreaves, D. J. og North, A. C.: *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford, s. 84-104
- North, A. C. og Hargreaves, D. J.** (1997b): "Music and Consumer Behaviour" i Hargreaves, D. J. og North, A. C.: *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford, s. 268-290
- Olsson, B.** (1997): "The Social Psychology of Music Education" i Hargreaves, D. J. og North, A. C.: *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford, s. 290-306
- Putnam, R. D.** (2000): *Bowling Alone – The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster, New York
- Raffman, D.** (1993): *Language, Music and Mind*, The MIT Press, Cambridge
- Ronström, O.** (1992): *Att gestalta ett ursprung*, Akademitryck, Stockholm
- Russel, P. A.** (1997): "Musical Tastes and Society" i Hargreaves, D. J. og North, A. C.: *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford, s. 141-161
- Ruud, E.** (1992): "Musikalsk stil som emosjonell diskurs" i Ruud, E. og Berkaak, O.-A.: *Den påbegynte virkelighet*, Universitetsforlaget, Oslo, s. 74-115
- Ruud, E.** (1995): "Kvalitativ metode i musikkpedagogisk forskning" i Jørgensen, H. og Hanken, I. M.: *Nordisk musikkpedagogisk forskning*, NMH-publikasjoner, Oslo, s. 139-153
- Ruud, E.** (1997): "Musikk – identitetens lydspor" i Time, S. (red.): *Om kulturell identitet*, Høgskolen i Bergen, s. 29-41
- Ruud, E.** (2001): *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*, Unipub Forlag, Oslo
- Ruud, E.** (2002): *Musikk og identitet*, Universitetsforlaget, Oslo
- Schutz, A.** (1971): "Making Music Together: A Study in Social Relationship" i *Collected Papers II*, Martinus Nijhoff, den Haag, s. 159-179
- Sjølund, A.** (1965): *Gruppesykologi*, Gyldendals Pædagogiske Bibliotek, København
- Sloboda, J. A.** (2005): *Exploring the Musical Mind. Cognition, emotion, ability, function*, Oxford University Press, New York
- Sloboda, J. A. og Juslin, P. N.** (2001): "Psychological Perspectives on Music and Emotion" i Juslin, P. N. og Sloboda, J. A. (red.): *Music and Emotion. Theory and Research*, Oxford University Press, New York, s. 71-105
- Small, C.** (1987): *Music of the Common Tongue*, John Calder, London
- Small, C.** (1998): *Musicking – The Meanings of Performing and Listening*, Wesleyan University Press, Hanover
- Snyder, C. R. og Lopez, S. J.** (red.) (2002): *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York
- Storr, A.** (1992): *Music and the Mind*, HarperCollins Publishers, London

Strauss, A. og Corbin, C. (1990): *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Techniques*, SAGE Publications, Newbury Park

Webadresser:

Elliott, D. J. (1996): "Consciousness, Culture and Curriculum" i *International Journal of Music Education* nr 28, s. 1-15, online:

<http://iimpft.chadwyck.com/cgi/fulltext?ACTION=BYID&warn=N&div=2&SUBSET=1&ENTRIES=1&ID=00037270&JID=JID02557614&ROYID=LOUJID02557614>

http://www.kor.no/index.cfm?cmd=nk&sk_id=125

<http://www.sang.no/index2.cfm>

Keil, C. (1987): "Participatory Discrepancies and the Power of Music" i *Cultural Anthropology*, vol. 2, nr 3, s. 275-283, online:

<http://links.jstor.org/sici?sici=0886->

[7356%28198708%292%3A3%3C275%3APDATPO%3E2.0.CO%3B2-J](http://links.jstor.org/sici?sici=0886-7356%28198708%292%3A3%3C275%3APDATPO%3E2.0.CO%3B2-J)